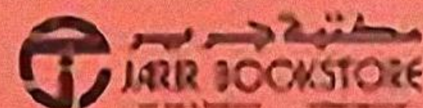
من دلائل تحذيرية إلى إنذارات كاذبة...
كيف تشخص حالتك بنفسك

إشارات الجسد

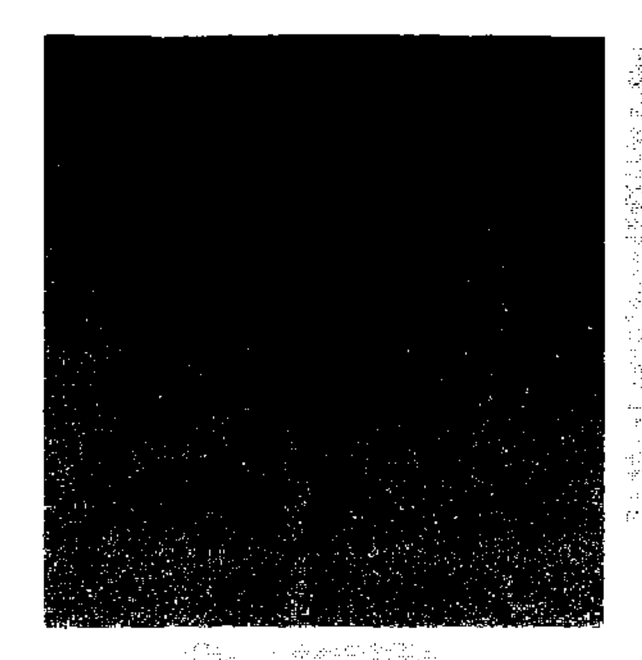
د. جوان ليبمان - سميث
و
جاكلين ناردى إيجان





إشـارات
الجسد





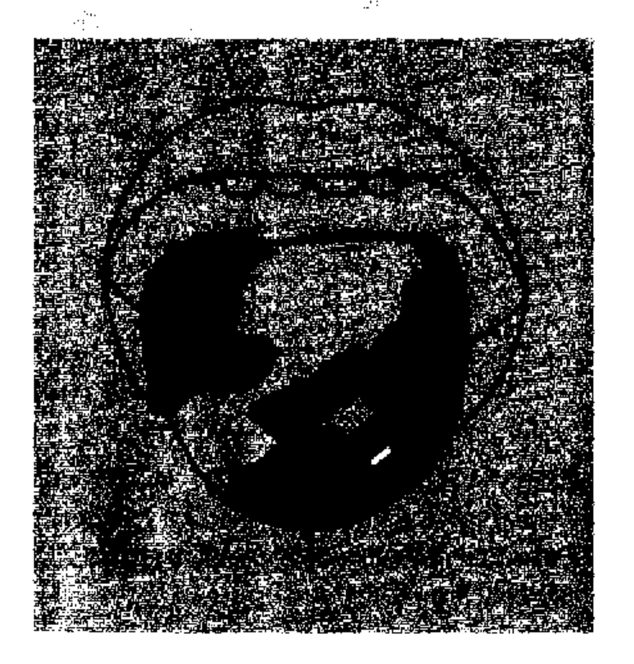
كيف

تشخص

حالتك

بنفسك؟

إشارات الجسد



د. "جوان ليبمان - سميث"،

و "جاكلين ناردي إيجان"





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

How to Be

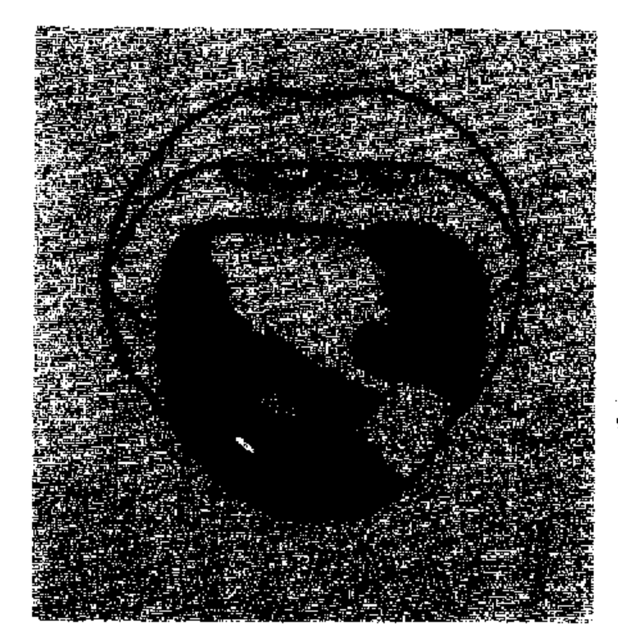
Your Own

Diagnostic

Detective



BODY SIGNS



Joan Liebmann-Smith, Ph.D.
and Jacqueline Nardi Egan

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة



لذكرى والديَّ "جون" و"دوروثى ليبمان" – اللذين توفيا فجأة إثر إصابتهما بمرض القلب لأنهما وأطباءهما أغفلوا دلائل التحذير.

ولـ"ريتشارد" – زوجى – و"ربيكا" – ابنتى – اللذين يجعلان قلبى ينبض بالسعادة.

"جوان ليبمان – سميث"

لذكرى زوجى "إدوارد" – الدليل على أن الحب الأبدى لا يزال ممكنًا، ولابنتنا "إليزابيث" الدليل على الوجود الدائم للأمل والسعادة.

"جاكلين ناردى إيجان"



هذا الكتاب يستهدف تقديم المعلومات الثرية المفيدة فى الموضوعات التى يناقشها، وليس الغرض منه أن يحل محل استشارة الطبيب أو أى شخص مصرح له بتقديم الرعاية الصحية خاصة فيما يتعلق بقراءة الدلائل والأعراض التى تستدعى تشخيصًا أو علاجًا. وتحيط المؤلفتان، والناشر، وهيئة الخبراء الطبيين قارئ هذا الكتاب علمًا بعدم تحملهم أية مسئولية عن أية آثار ضارة تنتج عن استخدام أو تطبيق المعلومات التى يشتمل عليها هذا الكتاب.



شكر وتقدير

أولًا وقبل كل شيء، نود أن نوجه الشكر لوكيلنا الرائع "كريس داهل"؛ لحبه الذى لم يقل عن حبنا لفكرة هذا الكتاب، وإلى "جيم جورمان"؛ لأنه كان حلقة الوصل بيننا وبين "كريس". ونحن فى غاية الامتنان للناشر Bantam Books لتبنيهم الكتاب بهذا الحماس. ولم نكن نحلم بالتعامل مع محررة أفضل من "بيث راشباوم"، فقد جعلتنا مهاراتها الهائلة فى التحرير، وطيبتها، وتشجيعها الرقيق لنا، وروحها المرحة نستمتع بالعمل معها. لقد كانت هى وفريق عملها – مساعدتها "ميجان كينان"، ومنتج التحرير "كيلى شيان"، والمخرج الفنى "باولو بيب" متعاونين للغاية، وداعمين، ومتفهمين لكل ما صدر عنا من سلوكيات غريبة وسرعة غضب. ويعود الفضل فى توزيع هذا الكتاب فى جميع أنحاء العالم إلى الجهود الدءوبة لـ "شارون سوادوز"، و"ليزا جورج" فى قسم التوزيع بدار النشر اللتين أدركتا أهمية الانتشار العالمى له والإقبال العالمى عليه.

ونحن مدينتان بالشكر لـ "نيناد جاكسفيك" لتصميمه الرائع لغلاف الكتاب والرسوم التوضيحية للفصول، وكذلك نشكر زميلته فى الرسم وزوجته "سونجا

لاموت" على ما أضافته من لمسات جمالية. والشكر لـ "مايكل راب" على الصورة الرائعة التى التقطها لنا على الغلاف الداخلى الخلفى للكتاب.

نحن كذلك فى غاية الامتنان لأعضاء هيئة خبرائنا الطبيين المتميزين لما قدموه من مساعدة، وتعليقات، ونخص بالذكر: د. "بيت إس. باترا"، د. "دبليو. جرين"، د. "أكسيل جروثي"، د. "ستيوارت آي. هينوكويتس"، د. "جوردون هاجز"، د. "آلان كومينسكي"، د. "رونالد كرافت"، د. "شارون ليوين"، د. "لارى ليبشولتس"، د. "مايكل أوزبورن"، د. "شيلى بيك"، د. "روك بوسيتانو"، د. "جوزيف سكارف"، د. "جون ستانجل"، د. "راندال زوسمان"، و د. "مايكل بلووم".

والشكر العميق لـ "ريتشارد ليبمان – سميث" لما أضافه من لمحات تحريرية رائعة، ناهيك عما كان يعده لنا من حساء، وطهى، وصلصة أثناء تأليف الكتاب. وشكرًا لـ "ريبيكا ليبمان – سميث" على مقترحاتها ومهارتها التحريرية التى ربما فاقت مهارات والدها فى يوم من الأيام. والشكر للدكتورة "إليزابيث إيجان سيريلير". التى كانت تذكرنا دائمًا بأهمية تعريف الناس بشئونهم الصحية.

وقد أمدنا كل من: "مارى دايموند"، و"باربرا كانترويتس"، و د. "كينيث ماجيد"، و"سوزان أورلينز"، و"إليزا أورلينز"، و"ستيف برايس"، ود. "لورا ستينبرج" بالمساعدات بشتى السبل. ونقدم شكرًا خاصًا لـ "جوناثان شوارتس" – الذى جعلنا البرنامج الإذاعى الممتع الذى يقدمه على الإذاعة القومية نعمل دون ضيق – إن لم يكن باستمتاع – فى عطلات نهاية الأسبوع.

وأخيرًا، نقدم جزيل شكرنا لأصدقائنا وأقاربنا الذين غمرونا بفيض هائل من الدلائل الغريبة لأجسامهم، و – الأهم من ذلك – بالحب والدعم، والتفهم عندما كنا نعتذر عن عدم قبول دعواتهم الاجتماعية ولقاءاتنا بهم.. نشكرهم شكرًا جزيلًا.

المحتويات

مقدمة ١

هيئة الخبراء الطبيين فى دلائل الوجه ١٣

الفصل ١ : الشَّعر: طويلًا أو قصيرًا ١٧

تغيرات ملمس الشعر ▪ التغير فى لون الشعر ▪ فقدان الشعر على شكل بقع أو لطع ▪ الصلع عند الرجال ▪ فقدان الشعر لدى النساء ▪ تساقط الشعر ▪ المولود دون شعر ▪ فقدان الحاجبين أو الرموش ▪ فقدان شعر الصدر والجسم ▪ فقدان شعر العانة ▪ نمو الشعر فى غير موضعه ▪ الرجل المشعر

الفصل ٢ : قراءة العين ٣٩

هالات تحت العينين ▪ الانتفاخ أسفل العين ▪ تجاعيد أسفل العين ▪ الجفون المرتخية ▪ جحوظ العينين ▪ الجفن المقلوب للخارج ▪ الزيادات على الجفون ▪ النتوءات والتورمات بمقلة العين ▪ احمرار العين ▪ اصفرار العينين ▪ البقع على العينين ▪ الحلقات حول القزحية ▪ تباين حجم بؤبؤ العين ▪ لون العينين ▪ الدموع ▪ اختلاجات العين ▪ العين سريعة الحركة ▪ البقع السابحة ▪ الومضات ▪ تخيل الأشباح ▪ الحساسية للضوء ▪ العمى الليلى ▪ تغير رؤية الألوان

الفصل ٣: الاستماع إلى الأذنين ١٦

احمرار الأذنين ▪ تجاعيد شحمة الأذن ▪ الأذن المشوهة ▪ زيادة إفراز شمع الأذن ▪ سيلان الماء من الأذنين ▪ الأذن المصابة بحكة ▪ الأذن المحشوة ▪ طنين الأذن ▪ سماع نبضات القلب ▪ الحساسية تجاه الأصوات ▪ سماع أصوات انفجارات عند النوم ▪ سماع أصوات لا يسمعها الغير ▪ الفقدان التدريجي للسمع ▪ الفقدان المفاجئ للسمع

الفصل ٤: أنفك هو الذي يعرف ٨٥

احمرار الأنف ▪ الأنف المنتفخ ▪ التجعيد فوق الأنف ▪ العطس من الشمس ▪ عدم القدرة على العطس ▪ الشخير ▪ الأنف شديد الرشح ▪ الأنف الجاف ▪ الأنف كريه الرائحة ▪ مشكلات الشم

الفصل ٥: قراءة الشفاه والفم ١٠١

الشفاه المنتفخة ▪ تجعد الشفاه ▪ جفاف وتشقق الشفاه ▪ زرقة الشفتين ▪ وخز والتهاب الشفتين والفم ▪ نمش الشفتين أو الفم ▪ البقع البيضاء والرمادية فى الفم ▪ الخطوط البيضاء الرفيعة فى الفم ▪ تورم اللثة أو احمرارها ▪ ورم سقف الحلق ▪ جفاف الفم أو العطش الزائد ▪ سيولة الفم ▪ اللسان المشعر الأسود ▪ اللسان المشعر الأبيض ▪ اللسان السمين الأحمر ▪ اللسان الأخدودى ▪ اللسان الناعم ▪ بقع اللسان المتحركة ▪ اللسان المرتجف ▪ ضعف أو تشوه حاسة التذوق ▪ الطعم المعدنى أو غير المستساغ ▪ الحساسية الزائدة للمذاق ▪ النفس برائحة الفاكهة الحلوة ▪ النفس برائحة الثوم ▪ النفس برائحة البول ▪ النفس برائحة السمك ▪ النفس ذو الرائحة الكريهة ▪ الأسنان البنية الصفراء ▪ الأسنان معدنية اللون أو المائلة للون الأخضر ▪ الأسنان الرمادية الزرقاء ▪ الأسنان المنقطة ▪ الأسنان السوداء ▪ الأسنان المحززة والمثلمة ▪ الأسنان الناعمة ▪ تشقق الأسنان

الفصل ٦: اكتشاف الحقيقة.. حلقك، وصوتك، ورقبتك، وفكك ١٣١

أورام فى مقدمة الرقبة ▪ تورم الرقبة بالكامل ▪ ورم فى الحنجرة ▪ ورم الفك ▪ طقطقة الفك ▪ الفك المتصلب ▪ تراجع الذقن أو بروزه ▪ التثاؤب المتكرر ▪ الفواق الشديد ▪ السعال المزمن ▪ البلغم الملون ▪ الصوت المبحوح الخشن ▪ الصوت المبحوح المتقطع ▪ التنحنح المتكرر ▪ الصوت المرتجف ▪ الحديث المتلعثم ▪ التحدث فجأة بلغة غريبة ▪ التحدث بصوت مرتفع جدًا أو منخفض جدًا

الفصل ٧: مجموعة الدلائل الأساسية: الجذع والأطراف ١٥٣

الثديان غير المتماثلين ■ ورم الثدى ■ الثدى متعدد الأورام ■ الثدى المنتفخ ومتباين اللون ■ تضخم ثدى الرجل ■ الثدى الزائد ■ الحلمات الثلاثية ■ الحلمات المقلوبة ■ الحلمات القشرية ■ الحلمات الراشحة ■ الإفرازات اللبنية ■ الجذع على هيئة تفاحة ■ التغير المفاجئ أو غير معروف السبب فى الوزن ■ الانكماش ■ الظهر المنحنى ■ الظهر الأحدب ■ عدم الثبات ■ تصلب المشية ■ مرونة المفاصل ■ المفاصل المتصلبة ■ الركبة ذات الصرير ■ الأعسر ■ البرجمة المعقدة ■ أصابع تشبه المضرب ■ الأصابع الملتوية ■ الورم على الرسغ أو على اليد ■ أصابع القدم الملتوية ■ ورم عقب القدم ■ وخز وخدر الجسم ■ وخز الأطراف وخدرها ■ إحساس غريب بعظمتى المرفقين ■ وخز الأصابع وخدرها ■ وخز القدم وخدرها ■ الرعشات الليلية ■ ارتعاش الساق ■ تقلصات الساق أثناء الليل ■ تقلصات الساق أثناء النهار ■ الارتعاش ■ الإحساس بنبض القلب ■ القدم واليد الباردة ■ الإحساس بالبرد فى جميع أنحاء الجسم ■ الإحساس بالحر والجو ليس كذلك

الفصل ٨: الأعضاء الخاصة والغازات والفضلات ٢٠١

القضيب المعوج ■ طول فترة الانتصاب ■ القضيب المرقط ■ الانتفاخ الصفنى ■ انتفاخ رأس القضيب ■ ورم على الخصية ■ نزول منى أحمر ■ رشح القضيب ■ غازات المهبل ■ رشح المهبل ■ قرقرة المعدة ■ التجشؤ المتكرر ■ الضرط المتكرر ■ الإحساس بالامتلاء بالغازات ■ البراز ■ البراز الأخضر ■ البراز البرتقالى ■ البراز الأحمر أو الكستنائى ■ البراز الأسود القطرانى ■ البراز الباهت ■ البراز العائم ■ البراز الدهنى المنتن ■ البراز اللزج ■ البراز النحيل ■ البول ■ البول الملون ■ البول كريه الرائحة ■ البول الحلو ■ البول الرغوى ■ البول المتعكر ■ التبول المتكرر ■ سلس البول ■ زيادة إفراز العرق ■ العرق الليلى ■ عدم العرق ■ العرق كريه الرائحة

الفصل ٩: خربش البشرة: جلد وأظافر ٢٤٣

تغير لون الأظافر ■ علامات غريبة ■ تشوه الأظافر ■ التغيرات فى القوام ■ ألوان الجلد غير الطبيعية ■ العلامات والأقنعة على الوجه ■ بقع الجسم وأشكالها ■ البقع والأوردة ■ الأوردة الظاهرة ■ الأورام والنتوءات ■ تغيرات القوام

الملحق ١ ٢٩١
إطلالة على دلائل الجسم: الأمراض متعددة الأنظمة ودلائلها

الملحق ٢ ٣٠١
قائمة المراجع: مواقع إلكترونية وكتب نوصى بها

الملحق ٣ ٣١٣
قائمة فحص دلائل الجسم

الفهرس ٣١٩

المؤلفتان فى سطور ٣٢٩

مقدمة

لاحظ، سجل، ضع الجداول..
تعلم كيف ترى، وتسمع،
وتلمس، وتشم..
واعلم أن الممارسة وحدها هى
ما يجعلك خبيرًا.

ـــ سير «ويليام أوزلر» (١٨٤٩ - ١٩١٩)
طبيب كندى يعرف بأنه
أبو الطب الحديث.

نلاحظ جميعًا على أجسامنا أشياء تثير القلق، أو غريبة، أو قبيحة، أو أنها مربكة تمامًا فقد تكون الأظافر صفراء مثلًا، وربما تظهر زوائد جلدية تحت الثديين بشكل مفاجئ، أو قد يشكو أحد الزوجين من أن رائحة الآخر مثل النشادر. جميع هذه الأشياء دلائل للجسم إذا تعلمنا فك شفرتها فستخبرنا بالكثير عن حالتنا الصحية أو الأمراض التى نعانى منها.

ومن حسن الحظ أن الكثير من الدلائل التى تظهر على الجسم حميدة؛ أى أنها تشير إلى حالة غير ضارة أو ليست لها أهمية طبية (استخدام كلمة حميدة يجب ألا يساء فهمه على أنه عكس خبيث أو الورم السرطانى). ودلائل الجسم الحميدة يمكن تجاهلها أو علاجها بمستحضرات التجميل، إلا أن بعضها يشير أحيانًا إلى شىء خطير؛ ففى حين أن الأظافر الصفراء مثلاً قد تنتج عن التدخين، فقد تكون أيضًا إشارة تحذيرية إلى

اضطراب الكبد أو الرئتين. والزوائد الجلدية القبيحة – وهى دلالة عامة على التقدم فى السن – قد تدل على الإصابة بمرض السكرى، كما قد تعنى الرائحة التى تنبعث منك وتشبه رائحة النشادر أنك فى حاجة إلى استئجار من يقوم بتنظيف منزلك، وقد تعنى أيضًا أنك تفرط فى الأطعمة البروتينية، أو أنك تحمل بكتريا (هيليكوباكتر بيلورى) – وهو الفيروس الذى يسبب القُرح. وهذه الرسائل الطبية لا تحدث بشكل عشوائى، بل ترسلها أجسامنا لتحذرنا من وجود خلل فى أجسامنا.

ويناقش هذا الكتاب الطرق التى تخبرنا بها أجسامنا بحالتنا الصحية الداخلية من خلال دلائل وإشارات خارجية. وتختلف الدلائل عن الأعراض المرضية – التى تأتى مصحوبة بالآلام وأوجاع تجعل المصاب يهرول مسرعًا إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ – من حيث إنها – أى دلائل الجسم – غالبًا ما تؤدى بمن تظهر لديه إلى الذهاب مسرعًا إلى مصفف الشعر، أو صالون التجميل، أو إلى الصيدلية، بل إنه حتى إذا اضطر إلى الذهاب للطبيب فغالبًا ما سيكون ذلك لطبيب تجميل وليس لطبيب أمراض باطنة. ومع ذلك، فربما كانت استشارة الطبيب هى ما تحتاج إليه بالفعل؛ لأن ما يظهر للعين أحيانًا على أنه لا يحتاج إلا لمجرد جراحة تجميل يكون فى الحقيقة أخطر من ذلك بكثير. على سبيل المثال، فالزيادات الجلدية الصفراء الصغيرة والقبيحة التى تظهر على جفن العين والمعروفة طبيًا بالصفائح الصفراء ليست إلا ترسبات قليلة من الكوليسترول تحذرك من زيادة نسبة الكوليسترول لديك، وربما تواجه خطر الإصابة بأمراض القلب.

ما الفرق بين دلائل الجسم وأعراض المرض؟

الأعراض – كالألم، والحمى، والنزيف – تظهر بوضوح وقوة، أما دلائل الجسم فيغلب عليها أن تكون بسيطة ويصعب تفسيرها، بل قد ننظر إليها على أنها تافهة، وبسيطة، وغريبة، أو أى شىء من هذا القبيل. وقد أوضح الطبيب الاسكتلندى "جون براون" فى القرن التاسع عشر الفرق بين دلائل الجسم والأعراض، فقال: "الأعراض هى اللغة الأم للجسم، أما العلامات فهى لغته الثانية". وفى حين أن المريض فقط هو من يستطيع وصف الأعراض لديه، فإن الكثير من دلائل الجسم يمكن أن يكتشفها المريض، والطبيب، والصديق، بل وعابر السبيل. ودلائل الجسم يمكن اكتشافها باستخدام الحواس الخمس؛ لأنه من الممكن رؤيتها، وسماعها، وتذوقها، ولمسها، وشمها.

ما الذى يمكن أن تخبرنا به دلائل جسمنا؟

قبل تقدم تقنيات التشخيص كان الأطباء مضطرين إلى الاعتماد على ما تخبرهم به حواسهم وحواس مرضاهم، وظل الأطباء لعدة قرون يستمعون لقلوب المرضى، ويجسون نبضهم، وينظرون إلى ألسنتهم، ويحدقون إلى أعينهم، ويفحصون شعورهم وجلودهم وأظافرهم، ويشمون رائحتهم، ويحللون برازهم، بل إنهم أحيانًا ما كانوا يتذوقون بولهم. وعلى الرغم من أن أطباء اليوم لديهم معدات تشخيصية متقدمة، إلا أنهم لا يزالون يستخدمون الأساليب التى تعتمد على الحواس باستثناء تذوق البول.

لابد أن يكون المُشخص الماهر أشبه بالمحقق المحترف الكفء؛ لأن الطبيب عندما يقوم بتشخيص الحالة – أيًّا كانت بساطة المرض – لابد أن يجمع عددًا هائلًا من الأدلة معًا فى تناسق حتى تكتمل لدية الصورة الكلية. والأجزاء المرئية من أجسامنا خاصة الشعر، والعينين، والأسنان، والجلد والأظافر يمكن قراءتها واعتبارها دليلًا على التطور الدائم لأمراض واضطرابات داخل الجسم. ويتطلب تصنيف الأعداد الهائلة من دلائل الجسم كشفًا متأنيًا، بل وأكثر من كشف فى الغالب، وسيساعدك الكتاب الذى بين يديك على هذا.

ما يناقشه هذا الكتاب

هذا الكتاب يناقش آلاف الدلائل – بعضها حميد، وبعضها سيئ وبعضها غريب على الأكثر – كما أنه يشرح كل عضو من أعضاء الجسم من الرأس والكتفين إلى الركبتين وأصابع القدم، وكل ما بينهما. وإليك بعض دلائل الجسم التى قد تدل – أو لا تدل – على وجود مشكلة طبية لديك:

- شعر تالف.
- لسان مُشعر.
- اضطراب فى التذوق.
- وميض العينين.
- حلمة ثدى مقلوبة.
- أظافر قاتمة اللون.

- براز قابل للطفو.

بادئًا بأعلى الجسم، يفحص هذا الكتاب دلائل الشعر مثل التغير في كثافته، أو شيبه المبكر، أو التساقط غير العادي له. وبعد الشعر ننتقل إلى الرأس، فبالإضافة إلى أنها موطن العقل فهي أيضًا المنبع الوحيد للحواس الخمس، وأعضاء هذه الحواس وهي: العينان والأذن والأنف والفم.

ولأن الكثير من تصورنا لذواتنا يستند إلى ملامح وجوهنا، فغالبًا ما نركز بإمعان – إن لم يكن بهوس – على الدلائل التي تظهر على الوجه. وعلى الرغم من أن رؤية اصفرار في عيوننا، أو احمرار في أنوفنا، أو زرقة في شفاهنا أمر يثير هلعنا، فلا ينبغي علينا تجاهل ذلك؛ لأن هذه الظواهر الغريبة قد تكون نذيرًا يحذر من تعرض أجسامنا لمخاطر حادة مثل إصابة الكبد أو الرئتين بأمراض.

وبينما يستوطن المخ الرأس، فإن الجذع يحمل بداخله جميع أعضائنا المهمة الأخرى كالقلب، والمعدة، والكبد، والكليتين، والثديين، والجهاز التناسلي. وأعضاء الجسم هذه يصدر عنها العديد من الدلائل الجسمية البسيطة والتي يسهل تجاهلها رغم أنها أحيانًا ما تكون إشارة لأمراض خطيرة.

على سبيل المثال الفُواق المزمن قد يدل على إدمان الكحوليات، بل وقد يكون تحذيرًا مبكرًا من الإصابة بورم خبيث في المرىء. أما الانتفاخ البالغ، فقد ينتج عن أكل البصل النيئ أو قد يكون دليلًا على وجود حصوة في المرارة. أما البول الذي تبدو رائحته كرائحة التفاحة العطنة، فقد ينتج عن الإفراط في تناول عصير التفاح، أو الاضطرابات في التمثيل الغذائي، لذلك؛ فإذا أغمضنا أعيننا، وسددنا آذاننا، وحولنا أنوفنا عن تلك الدلائل المحرجة في الغالب، والمرتبطة بوظائفنا البدنية، فربما أفقدنا هذا التجاهل رؤية أدوات التعرف على عاداتنا أو حالاتنا الصحية.

ويتناول هذا الكتاب أيضًا الذراعين، والرجلين، وأصابع اليد، وأصابع القدم؛ فهذه الأطراف وأصابعها هي أكثر ما نستخدمه لمزاولة أنشطتنا البدنية؛ ولذلك ينالها الكثير من التعب والإصابات، وليس من الغريب – إذن – أن يظهر عليها بعض الدلائل القبيحة أو المزعجة مثل اعوجاج الأصابع، وخشونة مفصل الركبة وغير ذلك الكثير. ومع ذلك، فإن اعوجاج الأصابع قد يكون دليلًا على مرض تقبض ديوبترين، وهو اضطراب نادر يتسلل تدريجيًا إلى الجسم مسببًا له الضعف، أما خشونة الركبة فقد تكون علامة مبكرة على قرب إصابتها بالتهاب المفاصل، وهي حالة أخرى محتملة من حالات العجز. وأصابع اليدين والقدمين أيضًا ينالها الكثير من التلف من داخلها

وخارجها، فالأظافر المكسورة – مثلًا – قد تنتج عن مزاولة الأعمال المنزلية دون ارتداء قفازات، أو عن سوء التغذية.

ويناقش الكتاب أيضًا الجلد بالكامل، والجلد كأكبر أعضاء الجسم وأكثرها وضوحًا وتعرضًا للإصابة يظهر عليه عدد هائل من الدلائل مثل النتوء، والورم، والنمش، والشامات، وبقع الكبد، وأوردة العنكبوت، والتجاعيد، والغمازات. لذلك فإن لون الجلد، وملمسه، وقوته علامات مهمة على عدد كبير من الأمراض الخفية تحت هذا الستار الخارجى. وعلى الرغم من أن الكثير من دلائل الجلد ليست أكثر من مسائل تجميل، فإن بعضها يعكس مشكلات غذائية أو هرمونية، أو – الأخطر من ذلك – الزحف السرطانى.

ما لا يناقشه هذا الكتاب

هذا الكتاب موجه للبالغين، ولا يناقش دلائل الجسم التى تظهر لدى الأطفال، ولا يتحدث كثيرًا عن النزيف، والحمى، والإغماء، والقىء، والآلام المختلفة، والصديد. ولا يتطرق أيضًا إلى الحكة الحادة أو المزمنة، أو التعب البدنى، أو الضعف، أو الإرهاق، أو الدلائل النفسية؛ فكل ما سبق يستلزم منك الذهاب فورًا إلى الطبيب أو حتى غرفة الطوارئ، وأخيرًا فإن هذا الكتاب لا يتعامل مع الاختبارات التشخيصية أو العلاج؛ فهذا هو ما تحدده أنت مع طبيبك، ونظام تأمينك الصحى فى أغلب الأحوال.

ما الذى ترشدنا إليه دلائل الجسم وما الذى تعجز عنه؟

ليس الغرض من هذا الكتاب أن يكون بديلًا عن الاستشارة الطبية والذهاب إلى الأطباء، بل – وعلى العكس من ذلك – قد يكون عاملًا يحفزك على الذهاب إلى الطبيب ومناقشته فى أشياء لم تكن تتخيل أنك ستناقشها أو تتحرج من مناقشتها. والمؤكد أيضًا أن هذا الكتاب ليس الهدف منه أن يجعلك طبيبًا لنفسك، بل يهدف أساسًا إلى مساعدتك على تفسير لغة دلائل جسمك فيما يتعلق بصحتك وبمرضك، وتعريفك أى الدلائل لا يضر إن تجاهلتها، وأيها يحتاج إلى رعاية طبية دقيقة.

هذا الكتاب سيساعدك على أن تصبح مشخص نفسك بنفسك فتجمع الدلائل المرضية البسيطة لتضعها أمام طبيبك حتى تساعده على التشخيص، وسيساعدك على أن تصبح شريكًا لطبيبك فى الاعتناء بصحتك. وعندما تصبح مشخصًا ناجحًا، فستساعد طبيبك على تحديد نوع المرض الذى أصابك عندما تتوعك صحتك. التشخيص لغز بالمعنى الحرفى والمجازى للكلمة؛ لذلك يتطلب التشخيص الدقيق من طبيبك أن يجمع كل أطراف هذا اللغز، ومن هنا فإن أى شىء يمكنك أن تقدمه لإسراع عملية تشخيصك مفيد ونافع، فأنت بالفعل تحمل أجزاء اللغز فى يديك.. وفى سائر أعضاء جسمك.

على الرغم من أن هدف هذا الكتاب هو تنبيهك، وتحذيرك، بل وربما إخافتك حتى تذهب إلى الطبيب؛ فإنه يستهدف أيضًا طمأنتك، حيث ستجد أن الكثير من دلائل الجسم التى تثير قلقك عادية أو حتى حميدة. ومعرفة الدلائل الحميدة سيوفر عليك الوقت، والمال، وقلق الذهاب إلى الطبيب.

ونحن الاثنتين نأمل أيضًا فى تعليمك وإمتاعك؛ لذلك ملأنا الكتاب بحقائق شيقة، واقتباسات، ونوادر تاريخية طريفة عن الجسم البشرى.

كيف تقرأ هذا الكتاب؟

لا داعى لقراءة هذا الكتاب دفعة واحدة من البداية إلى النهاية، أو من الرأس إلى أصابع القدمين، أو من قمة الرأس إلى أخمص القدمين – إن شئنا الدقة – أما إذا كانت هذه رغبتك، فأنت وشأنك، إن أغلب الناس سيتجهون إلى الجزء من الكتاب الذى يناقش عضو الجسم أو الدلالة التى تهمهم، ومع ذلك نضمن لك أن تجد فى كل فصل من فصول الكتاب شيئًا يدهشك ويثير اهتمامك. ربما كانت دلالة لم تخطر على بالك من قبل، أو لم تكن تدرك أهميتها الطبية، أو قد تكون معلومة عن كيفية عمل جسمك وتوقفه عن العمل، وحتى إذا لم يكن ثمة دلالة محددة على جسمك فى الوقت الراهن، فهذا الكتاب سيحيطك علمًا بالدلائل التى قد تطرأ فجأة فى المستقبل، وهو ما ينبغى عليك أن تحتاط له.

وحتى إذا لم تكن الدلالة تنطبق عليك، فقد تكون مهمة بالنسبة لقريب أو عزيز عليك، فالحق أن هذا الكتاب سيساعدك على أن تصبح مُشخصًا لزوجك، وأبويك، وأبنائك البالغين، وزملائك فى العمل، وأصدقائك، بل وحتى خصومك. على سبيل

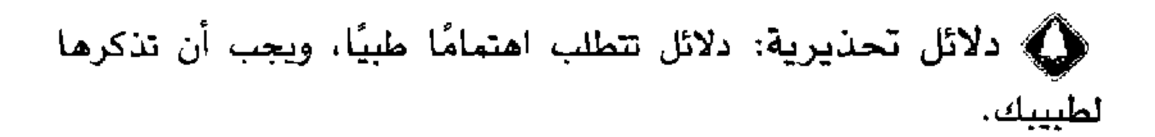
المثال تغيرت طريقة تعامل زوجك معك فإن ذلك قد يعود إلى تأثره برد فعل غير مرغوب للحبوب المنشطة التى يتناولها.

وإضافة إلى ما نقدمه من توصيف للدلائل ومعانيها، فستجد فى الكتاب أيضًا مجموعة من اللوحات الموزعة فى كل فصل، وكل لوحة منها مصحوبة بصورة ترمز إليها، وإليك أمثلة على الأنواع السبعة المختلفة من هذه اللوحات:

 دلائل صحية: دلائل عادية يمكن أن تتجاهلها وأنت مطمئن.

دلائل صحية:

البول الصحى إما أن يكون نقيًا أو به صفرة خفيفة، وليس به رغوة أو زَبَد.

 دلائل تحذيرية: دلائل تتطلب اهتمامًا طبيًا، ويجب أن تذكرها لطبيبك.

دلائل تحذيرية:

إذا كنت تشتهى الملح والأطعمة المملحة دائمًا، فقد يكون ذلك إنذارًا مبكرًا لإصابتك بمرض أديسون، وهو مرض يصيب المناعة الذاتية مما يؤثر على الغدد الكظرية.

 دلائل الخطر: دلائل تتطلب رعاية طبية عاجلة.

دلائل الخطر:

زيادة الوميض أو الوميض المقترن بالبقع السابحة أمام العين قد يكون علامة على التمزق الشبكى، وهو الانفصال الشبكى أو الانفصال الحاد فى الشبكية، وجميعها حالات تتطلب رعاية طبية فورية، بل إنه – حتى – عندما تعالج هذه الحالات، فقد تستمر الومضات بعدها لعدة شهور.

 دلائل الزمن: نوادر تاريخية عن الجسم البشرى ودلائله.

دلائل الزمن:

استعمل قدماء المصريين البورق، ودهن البط، ولبن البقر لعلاج التهابات الأذن الوسطى. وكان لبن الأمهات المرضعات الدواء المفضل الذى ينصح أبقراط باستعماله، وكان ينصح أيضًا بشرب العصير الحلو، وتجنب الشمس، والريح، والغرف المليئة بالدخان.

 قالوا عن الدلائل: الاقتباسات أو المقولات المرتبطة بدلائل الجسم.

قالوا عن الدلائل:

"منتصف العمر هو وقت تحول شعر زملاء دراستك للشيب وإصابتهم بالتجاعيد والصلع لدرجة لا يتعرفون معها عليك" .

ـــ "بينت سيرف" كاتب أمريكى من القرن العشرين،
وأحد مؤسسى دار نشر Random House

حقائق مهمة: حقائق غير معروفة جيدًا، وغالبًا ما تكون غريبة، وأحيانًا ما تتمثل فى صورة حقائق وإحصائيات مفيدة فيما يتعلق بدلائل الجسم وأعضائه المختلفة.

حقائق مهمة:

ذوو الأصول الأوروبية أو الإفريقية غالبًا ما يكون شمع أذنهم رطبًا، ولزجًا، وبنى اللون، أما سكان أمريكا الأصليون والمنحدرون من أصول آسيوية فشمع آذانهم جاف، وضعيف، ورمادى اللون أو بيج. وذوات شمع الأذن الرطب من السيدات أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدى من غيرهن؛ فقد ثبت أن اليابانيات اللاتى يشتركن مع الأوروبيات فى شمع الأذن الرطب تزيد معدلات إصابتهن بسرطان الثدى مقارنة بغيرهن من ذوات شمع الأذن الآسيوى الجاف.

دلائل توقف: أساليب لمنع حدوث دلائل الجسم أو تكرر ظهورها.

دلائل توقف:

ارتداء نظارة شمس حينما تكون معرضًا للشمس لن يساعد فقط على حماية عينيك من الإصابة بالمياه الزرقاء، وسرطان الجلد، بل سيساعد أيضًا على منع ظهور الهالات السوداء.

التذييل: وهو جزء فى نهاية كل فصل ليعاود التأكيد على أنواع الدلائل التى لم تذكر فى الفصل (مثل النزيف والآلام)، ويحتوى على قائمة بالمتخصصين المدربين على تشخيص وعلاج المشكلات الطبية المرتبطة بالأعضاء الحيوية والدلائل التى يتناولها هذا الفصل، وعندما نقول المتخصصين المدربين، فنحن نقصد الأطباء، وأطباء العظام ممن تلقوا تدريبًا طبيًا مماثلًا، وأحيانًا ما نضيف إلى القائمة عددًا من مقدمى الرعاية الصحية ممن تلقوا تدريبات طبية وإن لم يكونوا أطباء.

هذا الكتاب يشتمل أيضًا على العديد من الملاحق المهمة، ومنها:

- ملحق١: *مراجعة على دلائل الجسم أو الأمراض متعددة الأنظمة ودلائلها.* لأن العديد من الأمراض والاضطرابات يرتبط كل واحد منها بدلائل متعددة للجسم؛ فقد وضعنا فى هذا الملحق قائمة ببعض هذه الأمراض الأكثر شيوعًا وأكثر الدلائل ارتباطًا بها.
- ملحق٢: *مجموعة المراجع،* كتب ومواقع إلكترونية نوصى بها. قائمة بالمصادر الطبية الموثوقة على الإنترنت، وقائمة بالكتب التى تتناول الجسم من منظور تاريخى واجتماعى.
- ملحق٣: *قائمة فحص شخصية لدلائل الجسم.* وستساعدك هذه المجموعة من الجداول الخالية على تسجيل ملاحظاتك على دلائل جسمك ـ شكلها، وملمسها، ورائحتها، ولونها، ومذاقها، وأول مرة لاحظتها. ولأن العديد من دلائل الجسم رد فعل للوصفات الطبية أو العقاقير التى تتناولها من تلقاء نفسك (بما فيها الفيتامينات والمكملات العشبية)؛ فإننا نقدم أيضًا جزءًا يتضمن جدولًا لتدون عليه الأدوية التى تناولتها وجرعة كل منها. هذا الجدول قد يكون

أداة تشخيصية رائعة تذهب بها إلى الطبيب حتى يتمكن من تحديد ما تعانى منه بالضبط.

الغرض من إعداد هذا الكتاب

بدأ اهتمام إحدانا – "جوان ليبمان – سميث" – بدلائل الجسم منذ نحو عشرين عامًا عندما تجاهلت بعض الدلائل الخطيرة لديها، والتى كانت تنذرها بضرورة زيارة الطبيب بأقصى سرعة، إلا أنها لم تعرها انتباهًا واعتبرتها أمورًا مزعجة تضايق أية أم وضعت مولودها الأول حيث كانت درجة حرارتها مرتفعة وكان العرق يتصبب منها طول الوقت ولكنها بررت ذلك بأنها رفعت درجة حرارة الغرفة لتحافظ على دفء مولودها. وكانت أيضًا تشعر بالأرق، وكان شعرها يتساقط، وتفقد وزنها (وهو ما اعتبرته أمرًا جيدًا) – لكنها اعتبرت أن السبب وراء ظهور جميع هذه الدلائل هو رعايتها المستمرة لطفلها المدلل.

ومن حسن الحظ أنها كانت ذات يوم تتناول غداءها مع قريبة لها لماحة، فصاحت عندما رأتها: "إن لديك تضخمًا فى الغدة الدرقية"؛ فذهلت جوان واندفعت إلى الحمام ونظرت فى المرآة فتأكدت من وجود ورم فى حجم الليمونة على عنقها، وهو الأمر الذى لم تتجاهله وحدها، بل تجاهله معها زوجها والعديد من أصدقائها الأطباء.

وعندما ذهبت إلى طبيبها فى اليوم التالى أخبرها بأنها فى مرحلة متأخرة من الإصابة بمرض "جراف" – وهو الحالة الشائعة لفرط إفراز الغدة الدرقية وقال لها إن جسمها كان يأكل نفسه بكل ما تعنيه الكلمة من معنى، وأن جميع هذه الدلائل التى تجاهلتها كانت دلائل تقليدية على هذا المرض. ولو لم تتلق العلاج الفورى – بما فيه العلاج باليود المشع – لكانت قد قضت نحبها فى أسبوع، واضطرت "جوان" لفطام طفلها فى اليوم التالى ثم غادرت المنزل لعدة أيام بعد تلقيها العلاج الإشعاعى؛ لأنها ستصبح نشطة إشعاعيًا بشكل مؤقت.

لو كانت "جوان" قد قرأت كتابًا مثل الكتاب الذى بين يديك، لكانت جنبت نفسها – وزوجها وطفلها – المحنة الانفعالية والصحية التى مروا بها. لو كان حدث هذا، لكان من المؤكد أن تنتبه لدلائل جسمها التحذيرية والذهاب إلى الطبيب بسرعة ليشخص حالتها حتى لا يتحول مرض سهل التشخيص والعلاج إلى مرض خطير مهدد للحياة.

عندما ذكرت جوان لـ "جاكلين إيجان" – صديقتها وزميلتها التى شاركتها فى تأليف كتابين – رغبتها فى تأليف كتاب "دلائل الجسم" تحمست "جاكلين" للأمر فى الحال. ولأنها كاتبة طبية، وأرملة منذ وقت قصير، ولأنها نجت من مرض السرطان؛ فقد كانت "جاكلين" مهتمة بأهمية الاكتشاف المبكر للمرض. عندما كانت "جاكلين" فى الخامسة والثلاثين لاحظت ورمًا بسيطًا فى ثديها، ولكنه لم يتحول إلى سرطان كما حدث مع المصابين ممن قابلتهم على مدار الخمس عشرة سنة التالية، ومع ذلك فقد ظلت بعد ذلك حريصة ومتيقظة، وفى عام ٢٠٠١ – وبعد الموت المفاجئ لزوجها إثر إصابته بأزمة قلبية –أجرت أشعة على الثدى واكتشفت حينها أنها أصيبت بورم خبيث.

ويعود الفضل فى إنقاذ حياة "جاكلين" إلى اهتمامها بصحتها، أما صديقتها الحميمة "كورين" فلم تكن بمثل هذا التوفيق، فقد تجاهلت هى وطبيبها دلالة بسيطة على سرطان المبيض ألا وهى انتفاخ البطن. ومن المحزن أن نقول إن "كورين" ماتت أثناء تأليف هذا الكتاب.

وقد أعدت "جوان" و "جاكلين" هذا الكتاب لمساعدتك – عزيزى القارئ – على تجنب مثل هذه المحن بتنبيهك لمثل هذه الدلائل التحذيرية التى تشير إلى اضطرابات وأمراض خطيرة، نحن لا نقصد إخافتك، بل – على العكس من ذلك – نريد مساعدتك لتصبح مُشخصًا ماهرًا يتمكن من اكتشاف الإشارات التى يرسلها جسمه إليه وتحليل معانيها.



هيئة الخبراء الطبيين فى دلائل الوجه

"بيت إس. باترا" – دكتوراه فى الطب:
أستاذ جراحة مساعد بقسم الأنف والجيوب الأنفية
بمعهد الرأس والعنق
كليفلاند كلينيك
كليفلاند – أوهايو.

"ويليام بيرجفيلد" – دكتوراه فى الطب:
رئيس قسم البحوث العيادية بإدارة الأمراض الجلدية
كليفلاند كلينيك
كليفلاند – أوهايو.

"مايكل إل. بلووم" – استشارى جراحة طب الأسنان:
بمستشفى لينوكس هل
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"ستيفن جي. ديمارتينيو" ماجستير ودكتوراه:
طبيب استشارى مساعد بمستشفى الجراحات الخاصة
مستشفى بريسبتيريان نيويورك،
ومدرس الطب العيادى بكلية طب ويل كورنيل
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"لورين ويزنر جرين" – دكتوراه فى الطب:
أستاذ عيادى مساعد بكلية الطب،
والمدير المشارك فى برنامج هشاشة وأيض العظام
بكلية الطب جامعة نيويورك
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"أكسيل جروثى" – دكتوراه فى الطب:
كبير الاستشاريين المساعدين بقسم طب الأورام
فى (مايو كلينيك)
روشستر – مينيسوتا.

"ستيوارت آى. هينوكويتس" – دكتوراه فى الطب:
أستاذ عيادى مساعد
بقسم الحساسية، والمناعة، والتهاب المفاصل
بكلية طب جامعة جورج تاون
واشنطن – مقاطعة كولومبيا

"جوردون هاجز" – دكتوراه فى الطب:
أستاذ ورئيس
قسم الأذن والأعصاب بمعهد الرأس والعنق
كليفلاند كلينيك
كليفلاند – أوهايو.

"آلان كومينسكي" – دكتوراه فى الطب:
نائب رئيس معهد الرأس والعنق
كليفلاند كلينيك
كليفلاند – أوهايو

"رونالد بي. كرافت" – دكتوراه فى الطب:
أستاذ مساعد الطب العيادى
مركز ويل كورنيل الطبى
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"شارون ليوين" – دكتوراه فى الطب:
أستاذ مساعد فى الطب السريرى
كلية الأطباء والجراحين جامعة كولومبيا
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"لارى ليبشولتس" – دكتوراه فى الطب:
أستاذ فى قسم أبحاث البول
كلية طب بايلور
هيوستن – تكساس.

"مايكل أوزبورن" – دكتوراه فى الطب:
مدير برامج سرطان الثدى الخاصة بسلسلة مراكز السرطان بنيويورك
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"روتشيل إل. بيك" – دكتوراه فى الطب:
طبيب استشارى بمركز مونتفيور الطبى،
ومركز سانت لوك – روزفلت الطبى،
ومدرس عيادى بقسم طب العيون.
بكلية الأطباء والجراحين جامعة كولومبيا
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"روك بوسيتانو" – M P D، ماجستير،
ماجستير فى الصحة العامة:
مدير خدمات القدم والكاحل غير الجراحية
بمستشفى للجراحات الخاصة
مستشفى بريسبيتريان نيويورك
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"جوزيف سكارف" – دكتوراه فى الطب:
أستاذ مساعد بمعهد الرأس والعنق
كليفلاند كلينيك
كليفلاند – أوهايو.

"جون جيه. ستانجل" – دكتوراه فى الطب:
المدير الطبى لاتحادات طب الجهاز التناسلى بكونيكتيكت
بمقاطعة ويستشيستر
ومدير مركز الطب المتقدم للجهاز التناسلى
نورووك – كونيكتيكت.

"راندال إم. روزمان" – دكتوراه فى الطب:
أستاذ مساعد بكلية طب هارفارد،
ومدير قسم ارتفاع ضغط الدم، وطب التهاب الأوعية الدموية
بمستشفى ماساشوستس العام
بوسطن – ماساشوستس.

إخلاء مسئولية: القائمة بهيئة الخبراء الطبيين أعلاه واردة لأغراض استرشادية فقط، ولا يعنى ورود اسم أى منهم على هذه القائمة موافقة المؤسسات الطبية التابعين لها على المعلومات الواردة بهذا الكتاب.





الشَّعر:

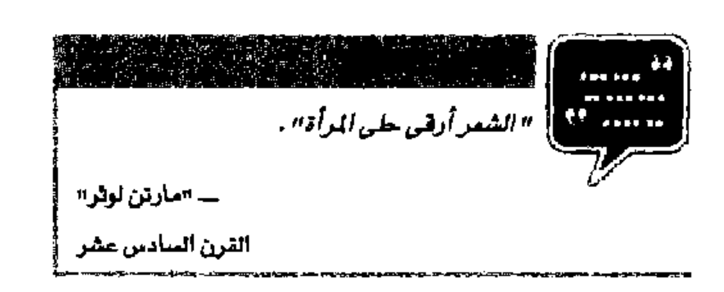
طويلًا أو قصيرًا

ليت لى رأسًا ذا شعر طويل..
جميل..
متألق.. متلألئ.. لامع..
كتانى..
مفعم بالحيوية. انسيابى.
ليت لى شعرًا ينسدل إلى
مستوى كتفىَّ أو أطول من
ذلك!

ــ قصيدة شعر ١٩٦٨

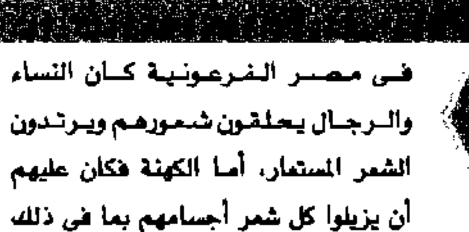
إن الشعر يميزنا أكثر من أى عضو آخر من أعضاء الجسم، فهو يكشف للآخرين قدرًا هائلًا من المعلومات عنا مثل: عمرنا، وجنسنا، والعرق الذى ننتمى إليه، وحالتنا الاجتماعية، وانتماءاتنا الدينية والاجتماعية، وعاداتنا فى النظافة الشخصية، وأخيرًا وليس آخرًا حالتنا الصحية. ومع ذلك، فإن الآراء التى يصدرها الآخرون عنا اعتمادًا على شعرنا قد تكون خاطئة؛ لأن عيونهم قد تخدعهم، فبإمكاننا أن نصبغ الشعر الرمادى لنبدو أصغر سنًا، أو أن نقصه فيصبح قصيرًا جدًا أو ندعه يسترسل فى الطول إلى منتهاه فيصبح تحديد جنسنا عملية صعبة، ويمكننا أن نفرد الشعر المجعد أو أن نجعد الشعر المفرود ونترك الآخرين متحيرين فى تحديد العرق الذى

ننتمى إليه. وعندما نحاكى طريقة المشاهير والأغنياء فى تصفيفهم لشعرهم فإننا نبدو كما لو كنا ولدنا بملعقة من ذهب بينما نحن فى الحقيقة نحاول جاهدين توفير حاجاتنا الضرورية.



والشعر عضو تفيض منه الرموز الجنسية والمعانى الثقافية، فالناس عبر أنحاء العالم يغطون الشعر أو يزيلونه بالكامل تمشيًا مع العادات إن لم يكن ذلك لأسباب دينية، فالمحامون الإنجليز - مثلًا - يرتدون الباروكات فى المحاكم، والنساء فى العديد من الديانات مطالبات بتغطية رءوسهن، وليس حلق الرأس بالموسى مقصورًا على رجال الدين فى بعض الديانات فحسب، لكننا نرى بعض الشباب يحلقون شعر رءوسهم أيضًا.

وعلى الرغم من انشغالنا الدائم بما يبعثه شعرنا للعالم الخارجى من خلال تغطيته، أو قصه أو تجعيده، أو تلوينه؛ فعلينا أيضًا أن نهتم بالرسائل التى يرسلها شعرنا إلينا نحن أنفسنا. إن شعرنا الطبيعى الذى لم تطرأ عليه أية تغييرات من الممكن أن يمدنا بسيل هائل من المعلومات الحيوية التى علينا أن نلتفت إليها ونعتنى بقراءتها. إن سننا، وجنسنا، وعرقنا البشرى، ومكان معيشتنا، ومنتجات الشعر التى نستخدمها جميعًا تؤثر على التركيبة المعدنية لشعرك.



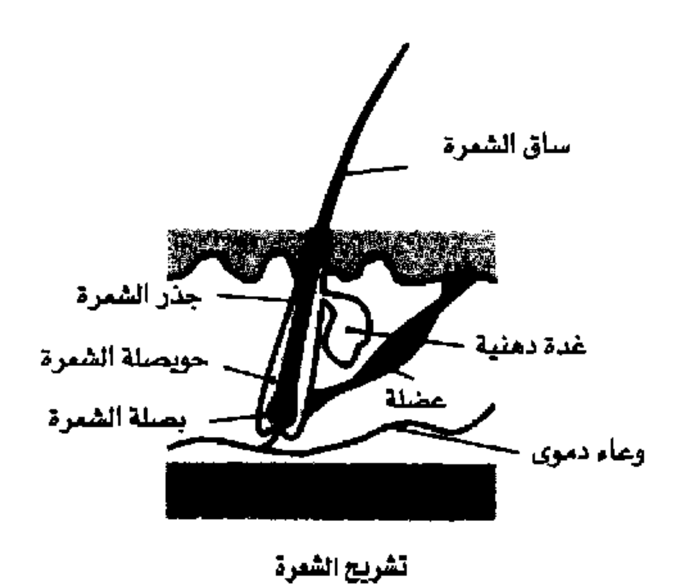
يحتوى الشعر على مجموعة متنوعة من المعادن بداية من الألومنيوم وحتى الزنك. وكان تحليل الشعر يستخدم على مدار عدة سنوات لإثبات التسمم بالزئبق أو الزرنيخ. ولقد تمكن الباحثون فى الآونة الأخيرة من تشخيص اضطرابات تناول الطعام من خلال عينات الشعر.

ويمكن الاستدلال من خلال صحة الشعر وكثافته ولونه على مدى التمتع بحالة صحية جيدة؛ لذلك لا عجب إذا قيل إن الشعر هو مقياس الصحة.

البداية من القمة

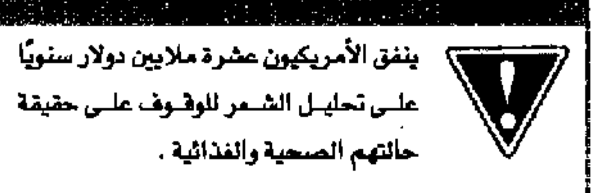
تغيرات ملمس الشعر

يتكون الشعر أساسًا من بروتين ميت (كيراتين)، لكن هذا لا يعنى أنه خامل، والشعر الجاف المقصف غير المتسق من النهايات قد يدل على أننا نسىء التعامل معه فى التصفيف، أو الغسل، أو التجفيف، أو الصبغ، أو التقصير، ومع ذلك فإن ***اضطرابات عمد الشعرة*** – كما يطلق عليها – قد تكون دليلاً أيضًا على التعرض للضغوط، أو التغيرات الهرمونية، أو نقص التغذية، أو اعتلال الغدة الدرقية.



تشريح الشعرة

إذا لاحظت أن خصلات شعرك التى كانت مسترسلة من قبل قد أصبحت الآن متلبكة، أو خشنة، أو مقصفة، أو جافة؛ فلا تتعجلى وتذهبى لشراء أغلى وأحدث منتجات الشعر، فربما كانت الحقيقة أنه ظهرت عليك دلائل الإصابة بقصور فى الدرقية – وهى حالة شائعة ولكن قلما يتم تشخيصها خاصة بين النساء (انظر الملحق الأول). عندما يحدث قصور فى إفراز هرمون الغدة الدرقية – المسئولة عن تنظيم عملية التمثيل الغذائى – فإن الشعر يبطؤ نموه، وكذلك تبطؤ سائر وظائف الجسم الأخرى. وقد يدل تغير ملمس الشعر على نقص اليود أيضًا – وهو العرض المصاحب لمرض الغدة الدرقية (انظر الفصل السادس).


ينفق الأمريكيون عشرة ملايين دولار سنويًا على تحليل الشعر للوقوف على حقيقة حالتهم الصحية والغذائية.



حتى الشعرة الواحدة قوية؛ لأنها تتكون من الكيراتين المقاوم بشدة للتمزق والتقصف، فهو نفس المادة المرنة التى تكون ريش، ومخالب، وأظافر، وحوافر الحيوانات.

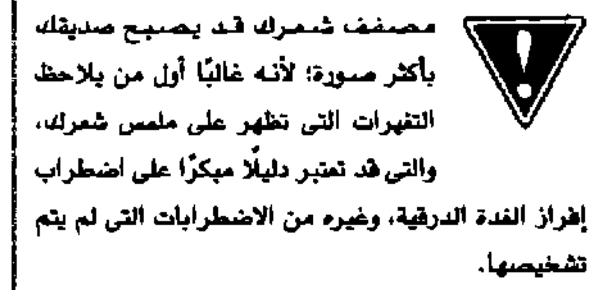
والمؤكد أن تغير ملمس الشعر قد لا يدل إلا على تغييرات هرمونية طبيعية ناتجة عن الحمل أو انقطاع الطمث، فقد يصبح الشعر الجاف أثناء الحمل دهنيًا أو براقًا، بينما يصبح الشعر الدهنى جافًا وخشنًا. وقد يصبح الشعر المجعد مفرودًا، والشعر المفرود مجعدًا، بل إن الشعر قد يصبح أكثر كثافة نتيجة لتباطؤ التساقط المعتاد للشعر، وهو التباطؤ الذى يحدث بشكل نمطى فى فترة الحمل (انظر تساقط الشعر لدى النساء فيما يلى).



إذا كنت حاملاً وبدا شعرك نحيلاً أكثر من المعتاد، فأخبرى الطبيب بأقصى سرعة، فربما أنك تعانين من نقص فى الفيتامينات أو المعادن مما يؤثر على حملك.

عندما يقل إفراز الإستروجين فى فترة انقطاع الطمث تلاحظ العديد من النساء أن الشعر ينقصه النعومة واللمعان، حيث قد تسبب قلة الإستروجين نحول عمد الشعر وجفافه؛ لذلك فإن الشعر الذى ينمو بعد ذلك يكون أضعف وأقل انسيابية، وكذلك يتناقص نمو الشعر الجديد تدريجيًا.

والتغير فى ملمس الشعر وفقدانه أيضًا رد فعل شائع للعلاج الكيميائى أو الإشعاعى للسرطان، لكن الجيد فى هذا الأمر أن هذه التغيرات عادة ما تكون مؤقتة.



مصفف شعرك قد يصبح صديقك بأكثر صورة؛ لأنه غالبًا أول من يلاحظ التغيرات التى تظهر على ملمس شعرك، والتى قد تعتبر دليلًا مبكرًا على اضطراب إفراز الغدة الدرقية، وغيره من الاضطرابات التى لم يتم تشخيصها.

التغير فى لون الشعر

لون الشعر مثله مثل لون الجلد والعينين، يعتمد فى المقام الأول على قدر الميلانين (الصبغة التى تفرز اللون) الذى نرثه من أبوينا.

> " إننى لا أنزعج من النكات التى تتندر عن الشقراوات لأننى أدرك أننى لست شقراء الشعر".
>
> ـــ دولى بارتون: مغنية شعبية أمريكية

إذا كان لون شعرك يتغير دون أن تصبغه، فهذا دلالة على عدد من العوامل الخارجية والداخلية. فقد يتغير لون الشعر – وملمسه – مؤقتًا بسبب العلاج الكيميائى، عندئذٍ تشعر الشقراء بالذعر عندما تجد أن شعرها قد أصبح بنيًا، أو أسود، وتنتشى ذات الشعر الأسود عندما تجد شعرها قد أصبح أشقر. وقد يدل تغير لون الشعر أيضًا على اضطرابات جينية، أو فى التمثيل الغذائى، أو فى الغذاء، أو غير ذلك. وقد ينتج تغير لون الشعر عن عوامل بيئية.

الشعر الباهت

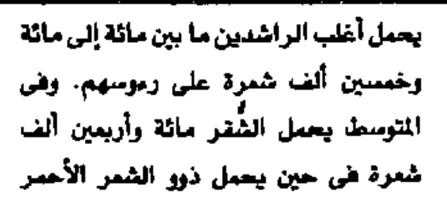
يتشوق الكثيرون فى الغرب إلى أن يصبح شعرهم باهتًا بفعل شمس الصيف، لكن إذا أصبح لون شعرك باهتًا أكثر من البلاتين، فإن هذا ليس بفعل الشمس بل على الأرجح يكون بسبب زيادة تركيز الكلور فى حمام السباحة الذى تستحم فيه أو تسرب النحاس مع المياه من الأنابيب إلى حمام السباحة، فالشعر الباهت شائع بين العاملين فى الرصاص والنحاس.



شطف الشعر بعصير الليمون أو الخل قد يعيد الشعر الباهت إلى لونه الطبيعى.

إذا كنت لم تمارس السباحة مؤخرًا، فإن شعرك الباهت قد يكون دليلًا على أنك استمتعت بحمامك فى حوض سباحة مياهه ذات نسبة عالية من الكلور. وإذا لم يكن شعرك الرمادى نتيجة للسباحة فى ماء مالح، أو فى حوض سباحة، فقد يكون دلالة جادة على





يحمل أغلب الراشدين ما بين مائة إلى مائة وخمسين ألف شعرة على رءوسهم. وفى المتوسط يحمل الشُقر مائة وأربعين ألف شعرة فى حين يحمل ذوو الشعر الأحمر تسعين ألفًا.

تعرضك الزائد للزئبق مما قد يؤدى إلى تلف فى الأعصاب، والعضلات، والحواس، والقدرات المعرفية.

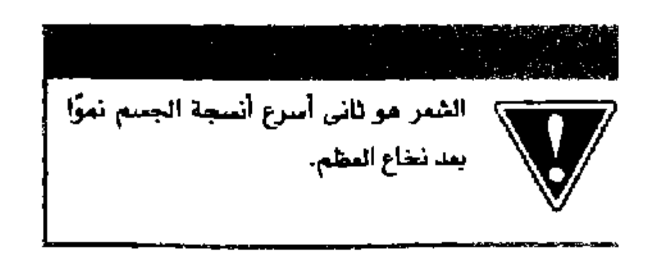
الشعر المنقسم إلى خطوط

الشعر الباهت قد لا يكون خطيرًا طبيًا، لكن الأمر مختلف مع انقسام الشعر إلى خطوط. والشعر المنقسم إلى خطوط شعر سيئ أو باهت اللون، وغالبًا ما تكون تلك الخطوط – الشقراء، أو الرمادية، أو الحمراء فى العادة –دلالة تحذيرية على سوء التغذية، كنقص فى البروتين أو الحديد مثلًا. وعلى الرغم من أن الشعر المنقسم إلى خطوط أكثر انتشارًا فى الدول الأقل نموًا، إلا أنه موجود أيضًا لدى الأطفال الفقراء فى الأماكن المختلفة فى العالم.

وقد يكون الشعر المنقسم إلى خطوط دلالة على قرحة القولون، أو أى شىء آخر له علاقة بنقص البروتين مثل متلازمة اضطراب الأمعاء (انظر الفصل الثامن)، أو إجراء جراحة كبرى فى الأمعاء. وقد يكون الشعر المنقسم إلى خطوط أيضًا دلالة خطيرة على اضطرابات تناول الطعام أو ما يسمى بفقدان الشهية العصبى، والتى تحرم الشخص من إمدادات البروتين.

الشعر مبكر الشيب

عندما يتحول شعر أغلب الناس إلى اللون الرمادى فهذا دلالة طبيعية وإن كانت غير مرغوبة على التقدم فى السن. ومع التقدم فى السن تقل لدينا إفرازات الميلانين – وهو الصبغ الذى يعطى شعرنا وجلدنا لونهما، أما عندما يشيب الشعر قبل أوانه، فقد تكون هذه حالة وراثية غير ضارة، أو دلالة تحذير من وجود شىء خطأ. ويختلف الأطباء فى تعريفهم للشيب المبكر، فالبعض يعرفونه بأنه تحول نصف الشعر إلى اللون الرمادى عند سن الأربعين، ويقول البعض الآخر إنه تحول الشعر إلى اللون الرمادى قبل سن العشرين عند البيض وقبل سن الثلاثين عند السود.


الشعر هو ثانى أسرع أنسجة الجسم نموًا بعد نخاع العظم.

يعانى بعض الناس ممن يشيبون قبل الأوان – دون أن يعرفوا – من الأنيميا الخبيثة؛ وهو نوع خطير من الأنيميا يتمثل فى نقص حاد فى خلايا الدم الحمراء بسبب عدم قدرة الجسم على امتصاص فيتامين ب١٢، وهى أكثر شيوعًا بين كبار السن. ومن الدلائل الشائعة الأخرى على الأنيميا الخبيثة: الضعف، والشحوب، ومشكلات الفم واللسان، والإحساس بتخدر ووخز فى اليدين والقدمين، وعدم ثبات المشية. وإذا لم يتم علاج هذه الحالة، فقد تسبب مشكلات عصبية ومعوية حادة، ولكن الأخبار الجيدة أنها سهلة العلاج، والأكثر من ذلك أن العلاج منها يجعل الشعر يعود إلى سابق لونه.



يشيب شعر ذوى البشرة البيضاء فى منتصف الثلاثينات، وشعر الآسيويين فى أواخر الثلاثينات، وشعر ذوى البشرة السمراء فى منتصف الأربعينات، ويشيب شعر الرجال قبل شعر النساء.

والشيب المبكر يدل أيضًا على اضطرابات مناعية مختلفة مثل مرض جريفز – أكثر أشكال اضطراب إفراز الغدة الدرقية شيوعًا (انظر الملحق الأول) ولقد توصلت دراسة أيرلندية حديثًا إلى أن الشيب المبكر للشعر دلالة على انخفاض كثافة معادن العظام (نقص كتلة العظام) عند السيدات المصابات بمرض جريفز، ومن الاضطرابات المناعية الأخرى التى يدل عليها الشيب المبكر البقع البيضاء على الجلد – مرض البهاق (انظر الفصل التاسع)، وهو حالة حميدة، إلا أن واحدًا من كل ثلاثة مصابين بالبهاق يعانى أيضًا من مرض فى الغدة الدرقية.

ومن الاضطرابات المناعية الأخرى القرع الجزئى وتتمثل فى فقدان الشعر فى بقع معينة دون الأخرى وهى ملحوظة فى الشباب الذين شاب شعرهم مبكرًا (انظر **فقدان الشعر فى شكل بقع أو لطع فيما يلى**).

تغير لون الشعر بما فى ذلك الشيب المبكر ليس مستديمًا فى كل الأحوال، فأحيانًا ما يعود الشعر إلى لونه بعد علاج المشكلة الداخلية أو بعد إنهاء برنامج علاج كيميائى أو إشعاعى، ولكن ليس الشعر الموجود هو الذى يعود للونه الأساسى، بل ينمو شعر جديد أكثر سوادًا؛ لذلك فالتغيير يأخذ فترة من الوقت.

هناك أيضًا بعض الأدلة الجديدة المزعجة على أن الشيب المبكر دلالة تحذير مبكرة على مرض السكر، وأمراض الشرايين التاجية، وتزايد مخاطر التعرض لأزمة قلبية (اعتلال عضلة القلب).



يرتبط التدخين بفقدان الشعر وشيبه المبكر، حيث تدمر العناصر السامة فى دخان التبغ الحمض النووى لبصيلات الشعر والأوعية الدموية الصغيرة التى تغذى الشعر والجلد مما يعجل مع غيره من العوامل من الشيخوخة.

يعتقد الكثيرون أن الشيب المبكر للون دلالة على التعرض للضغوط، وهذا القول فيه شىء من الصحة؛ فهناك نظرية تقول إن التعرض للضغوط قد يتولد عنه بعض الأمراض المناعية وغيرها من الحالات السابق ذكرها من مسببات الشيب المبكر.

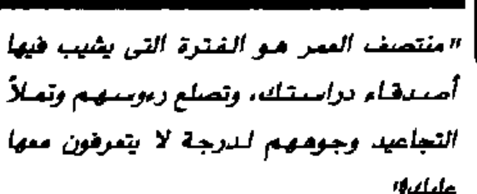


قد تكون تركيبة الشعر الرمادى جذابة (تذكر "شون كونرى")، لكن الرجال أصحاب هذه التركيبة اللونية ترتفع لديهم مخاطر الإصابة بالسكر وفقا لما توصلت إليه دراسة ألمانية حديثة.

تحول الشعر إلى أبيض فى غضون ليلة

على الرغم من أن التعرض للضغوط يلعب دورًا فى الشيب المبكر، لكن هذا لا يحدث بين عشية وضحاها. يقال إن شعر مارى أنطوانيت وسير توماس مور قد شاب بأكمله فى الليلة التى سبقت إعدامهما، وعلى الرغم من هذا الحكايات التاريخية فليس هناك دليل طبى يثبت إمكانية شيب الشعر كليًا أو جزئيًا بمثل هذه السرعة، فعندما تخرج الشعرة من بصيلتها يكون من الصعب أن يتغير لونها. وقد يكون أصل هذه القصص انتشار القرع الجزئى – وهى حالة تنتج عن التعرض للضغوط الذى يؤدى إلى تساقط مكثف وسريع للشعر (انظر تساقط الشعر فيما يلى). إذا كان هناك شخص لديه شعر رمادى ومصبوغ وأصيب بهذه الحالة فإن الشعر المصبوغ سيتساقط على ما يبدو ويخلف وراءه الشعر الرمادى أو الأبيض.



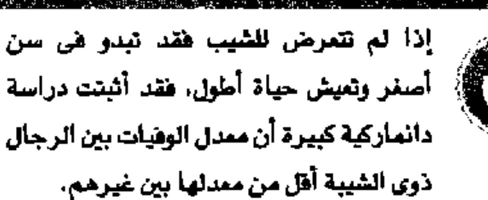


"منتصف العمر هو الفترة التى يشيب فيها أصدقاء دراستك، وتصلع رءوسهم وتملأ التجاعيد وجوههم لدرجة لا يتعرفون معها عليك!"

– "بينيت سيرف": مؤلف أمريكى من القرن العشرين، والمؤسس المشارك لدار نشر Random House.

فقدان الشعر الرمادى

ينمو شعر رءوسنا كل شهر بمعدل نصف بوصة تقريبًا، ونسبة ٩٠٪ تقريبًا من شعرنا فى حالة النمو هذه (طور التكوين) الذى يستمر من سنتين إلى ست سنوات، أما نسبة العشرة بالمائة المتبقية فتكون فى حالة الراحة أو (الكمون) التى تستمر من شهرين إلى ثلاثة أشهر ثم تسقط بعد ذلك. وعلى أساس هذا المعدل فإن فروة الرأس تسقط يوميًا ما بين خمسين إلى مائة شعرة، ويتوقف العدد عادة على عوامل لا يمكن التحكم فيها مثل: الوراثة، والسن والجنس، والأصل العرقى. وسواء كان الشعر يسقط بكثافة ودفعة واحدة أو تدريجيًا؛ فإن معظمنا يتساقط شعرهم على مدار حياتهم، حيث يفقد أكثر من نصف النساء خصلات من شعرهن عند سن الخمسين، ولكن الأسوأ من نصيب الرجال،حيث يفقد ٧٥٪ من الرجال بعض شعرهم، و٢٥٪ منهم يصابون بالصلع فى تلك السن.



إذا لم تتعرض للشيب فقد تبدو فى سن أصغر وتعيش حياة أطول، فقد أثبتت دراسة دانماركية كبيرة أن معدل الوفيات بين الرجال ذوى الشيبة أقل من معدلها بين غيرهم.



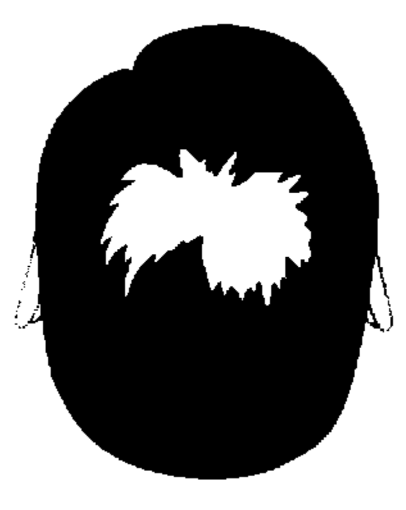
إذا كنت من الرجال الذين يتناولون عقار فيناسيرايد لإعادة الشعر ـ والمعروف تجاريًا باسم "بروبيشيا Propecia" ـ فاحرص على إعلام طبيبك بهذا قبل إجراء الفحص التليفزيونى لسرطان البروستاتا لأن العقار قد يؤثر على دقة نتائج الاختبار.

فقدان الشعر على شكل بقع أو لطع

إذا لاحظت تساقط شعر رأسك على شكل بقع أو لطع، فقد تكون هذه دلالة على الثعلبة، وهى اضطراب مناعى تهاجم فيه خلايا الدم البيضاء بصيلات الشعر وتجعلها تتوقف عن إنبات الشعر. ولكن لا يقتصر التأثر على فروة الشعر وحدها.

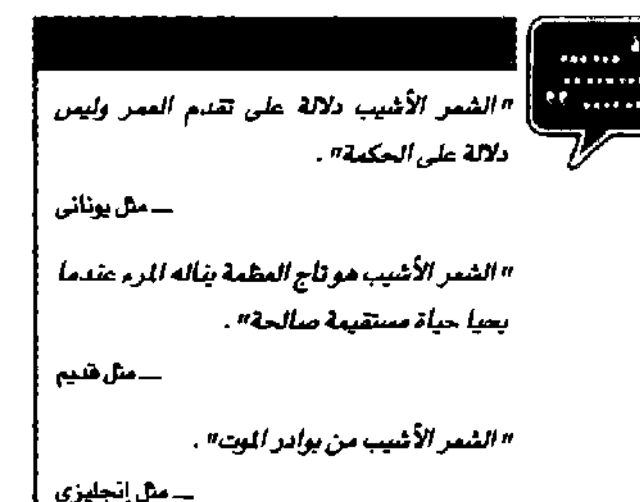
بعض الناس يفقدون الشعر فى جميع أجزاء أجسامهم، وهى الحالة المعروفة طبيًا بالثعلبة الشاملة. وبعض حالات الأشكال البسيطة لحالات الثعلبة المختلفة قابلة للعلاج، بل إنه أحيانًا ما ينمو الشعر من جديد دون أية مساعدة خارجية. والأخبار السيئة هنا

أن المصابين بفقدان الشعر مصابون أو قد يصابون بأمراض مناعية أخرى، خاصة مرض الغدة الدرقية، والسكرى، والتهاب المفاصل الروماتويدى.



القرع الجزئى

قد تدل البقع المفقودة من الشعر (هوس قصف الشعر) على معاناة المصاب بها من حالة جنونية تجبره على اقتلاع شعر رأسه، بل وربما رموشه. وهذه الحالة السلوكية – الموجودة لدى نسبة تتراوح بين ٣: ٥٪ من الشعب الأمريكى – غالبًا ما تصيب الأطفال أكثر من البالغين، ومع ذلك فهى تحدث فى أى سن. وأحيانًا ما يظن من يراها أنها ثعلبة، إلا أن العلامة الفارقة بين هذا الجنون والثعلبة هو اختلاف أطوال الشعر فى الرأس لدى المصابين بها إضافة إلى وجود شعرات متبقية فى موضع الصلع فى حالة الثعلبة.



"الشعر الأشيب دلالة على تقدم العمر وليس دلالة على الحكمة".

— مثل يونانى

"الشعر الأشيب هو تاج العظمة يناله المرء عندما يحيا حياة مستقيمة صالحة".

— مثل قديم

"الشعر الأشيب من بوادر الموت".

— مثل إنجليزى

وغالبًا ما يعانى المصابون بهذه الحالة من مشاكل كالاكتئاب، والقلق، والسلوكيات القهرية، ومتلازمة توريت – وهى اضطراب عصبى يبدأ فى الطفولة غالبًا، ودلائله نفس دلائل الاضطرابات الحركية والصوتية. وهذه الحالة وراثية فى أغلب الأحوال رغم أن الدراسات قد أثبتت مؤخرًا أن التغير الجينى لنوعين من الجينات قد يكون السبب فى بعض الحالات.

"شعرى رمادى ولكن ليس بفعل الزمن ولم يشب فى ليلة واحدة، بل شاب من المخاوف المفاجئة ـ شأن كل الرجال".

ـ لورد بيرون: قصيدة (سجين تشيلون) ١٨١٦

إذا كنت تفقد شعرك فى بعض البقع، فربما كانت هذه رسالة قوية تنبهك إلى أنك تبالغ فى العناية بشعرك فى الدهان، أو التصفيف، أو الصباغة، ويعرف هذا النوع من فقدان الشعر طبيًا باسم **ثعلبة الصدمة**. وهذا مثال جيد على أنه لا ينبغى أن تسمع للخرافات التى تنصحك بتصفيف شعرك مائة مرة يوميًا؛ لأنك إن فعلت فقد يبدو شعرك أكثر إشراقًا إلا أنه قد يسقط أيضًا. وارتداء القبعات الضيقة وغيرها من أغطية الرأس قد تسبب تقصف الشعر وفقدانه أيضًا.

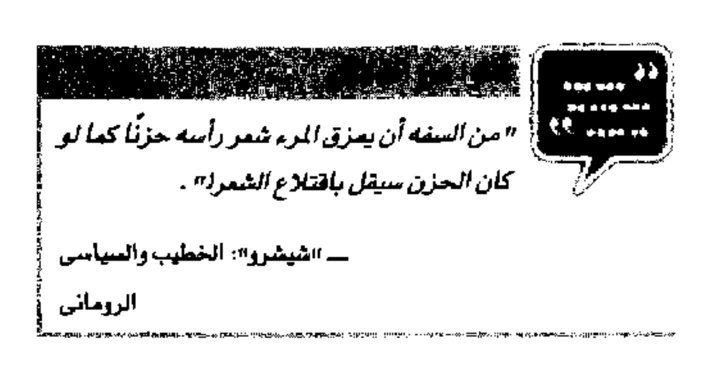
والفقدان الموضعى للشعر قد يدل أيضًا على حالة تسمى ***الثعلبة المفزعة*** وهى حالة تدمر فيها بصيلات الشعر ويحل محلها آثار ندوب، والمؤسف أن الشعر لا ينمو مرة أخرى فى هذا النوع من الإصابات. الثعلبة المفزعة قد تنتج عن حروق، أو إصابات، أو أى شىء آخر قد يسبب ندوبًا فى أى مكان بالجسم، وقد تدل أيضًا على الإصابة بعدوى بكتيرية أو فطرية ـ بما فيها فطر القراع ـ وغيره من الأمراض الجلدية مثل الذئبة الحرارية الدائرية، وهو نوع من اضطرابات المناعة التى تصيب النساء الشابات. وعلى العكس من أشكال أمراض الذئبة الشائعة (انظر الفصل التاسع والملحق الأول) التى تصيب أعضاء مختلفة من الجسم، فإن الذئبة الدائرية تصيب الجلد فقط مما ينتج عنه ندوب وفقدان الشعر.

الصلع عند الرجال

الرجال اليابانيون أقل إصابة بالصلع من الرجال ذوى البشرة البيضاء، كما أن اليابانيين صلع الرءوس يفقدون شعرهم بعد عشرة أعوام تقريبًا من أقرانهم ذوى البشرة البيضاء.

إذا كنت شابًا صغيرًا وأصبت بالصلع، فقد تشعر بالفزع من فقدان جاذبيتك مع كل خصلة تسقط من شعرك، لكن صلع الرأس قد يكون إرثًا غير مرغوب انتقل إليك عبر سلسلة طويلة من الأجداد سواء لأبيك أم لأمك. وصلع رءوس الرجال المعروف طبيًا باسم ***قرع الإندروجين*** لا يدعو للقلق ـ طبيًا على الأقل ـ لأنه حالة جينية نتجت عن زيادة الإندروجين (تفرز النساء هرمون الإندروجين أيضًا، ولكن بنسبة أقل).

ومع ذلك فقد أوضحت دراسة أجريت مؤخرًا على الرجال فى منتصف الأربعينات من المصابين بالصلع أن الرجال المصابين بالصلع من الأمام تزيد لديهم نسبة الإصابة بأمراض الشريان التاجى مقارنة بمن لم يصابوا بالصلع، وتزيد خطورة الإصابة بالمرض بزيادة الصلع. والأصلع فى أعلى رأسه المصاب بارتفاع الكولسترول وضغط الدم أشد عرضة للإصابة بالشريان التاجى من غيره.

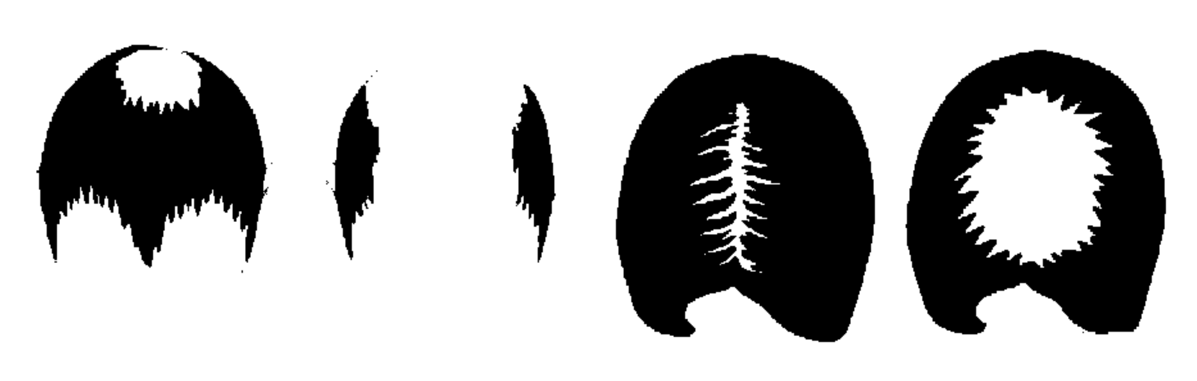

"من السفه أن يمزق المرء شعر رأسه حزنًا كما لو كان الحزن سيقل باقتلاع الشعر!".

ـــ "شيشرو": الخطيب والسياسى الرومانى

فقدان الشعر لدى النساء

هل ترين انفراجة كبيرة فى رأسك عندما تقسمين شعرك؟ إن فروة الرأس اللامعة لدى النساء دلالة على صلع النساء، وهو ـــ مثل صلع الرجال ـــ يعرف طبيًا بالقرع الإندروجينى وقد يكون موروثًا من أحد الأبوين. ونظرًا لارتباطه بهرمون الإندروجين؛ فقد يكون صلع النساء أول علامات التحذير من أحد أنواع مرض السكرى التى ترتبط بزيادة الإندروجين.

ومع ذلك، فهذا النوع من صلع النساء يختلف اختلافًا كبيرًا عن صلع الرجال، حيث إن رءوس المصابات به تحمل شعرًا نحيلاً فى مقابل البقع أو تراجع خط منبت الشعر كأهم سمات الرجال المصابين بالصلع.


الصلع النسائى الصلع الرجالى

وقد يكون فقدان الشعر لدى النساء دلالة طبيعية على التقدم فى السن والتغيرات الهرمونية التى تحدث بعد ميلاد طفل أو أثناء انقطاع الطمث. ويفقد العديد من النساء شعرهن بعد بضعة شهور من التوقف عن تناول حبوب منع الحمل، أو العلاج بالتعويض الهرمونى.

"أخبرتك مرارًا أن تكفى عن استخدام الغسول باستمرار والنتيجة كما ترين.. لم يعد لديك شعر لصبغه. لماذا لم تتركيه كما هو؟ ليست عين الحسود سبب فقدان شعرك، بل هذا ما جنته يداك.. أنت من فعل هذا.. لقد كان خطأك".

ـ "أوفيد": شاعر رومانى قديم

والمثير أن فقدان الشعر يقل ويزيد نمو الشعر أثناء الحمل، فيكون شعر الحامل أكثر كثافة واكتمالًا. ولكن المؤسف أن هذا الفيض الغزير من الشعر لا يدوم؛ لأنه بعد ثلاثة أو أربعة شهور من الوضع يبدأ الشعر الزائد فى السقوط السريع. والأخبار الجيدة هى أن نمو الشعر سوف يعود بمعدلاته الطبيعية وستصبح رءوس الأمهات مزينة بالشعر الغزير مرة أخرى وربما يصبح هذا هو حال أبنائهم أيضًا.

تساقط الشعر

إن كثرة الشعيرات الساقطة على أرضية الحمام، أو على وسادتك، أو فى مشطك ليس منظرًا سارًا، وتعرف هذه الحالة طبيًا باسم ***انبعاث التيلوجين***، وهو ثانى أكثر أشكال فقدان الشعر شيوعًا (بعد نمط الصلع الرجالى). فى هذه الحالة تدخل الشعيرات التى تكون فى طور النمو فى مرحلة السكون (انظر ***فقدان الشعر*** سابق الذكر)، وتكون النتيجة سقوط شعرات أكثر من المعتاد، ويحدث سقوط الشعر فى جميع أنحاء فروة الرأس ولا يتبع الشكل النمطى للصلع الرجالى.



يقال إن لحية الملحن وعازف البيانو البولندى الفرنسى "شوبان" كانت على الجانب الأيمن فقط من وجهه ـ وهو الجانب الذى يراه الجمهور. أما الجانب غير المرئى فلم يكن يهم كما يُزعم أنه كان يقول.

وفقدان الكثير من الشعر فى لحظة واحدة قد يدل أيضًا على أنك تخضع لضغوط نفسية هائلة، أو أنك تعانى مؤخرًا من أزمة صحية مثل حادث سيارة، أو جراحة كبيرة، أو اضطرابات جلدية مثل التقرح الجربى (انظر الفصل التاسع)، أو الإكزيما.



إذا كنت مصابًا بصلع رجالى، فقد لا تتمتع بمظهر الرأس اللامع المقبب كرأس "يول برينر"، أو "مايكل جوردون"، أو "بروس ويلز" إلا إذا حلقت رأسك بالموسى، حيث إن الصلع الرجالى دائمًا ما يترك حافة تشبه الحدود حول فروة الرأس وهو ما يسمى قبعة الناسك.

والمؤسف – وكما يعلم الكثيرون – أن الفقدان المفاجئ للشعر قد يرجع إلى العلاج الكيميائى والإشعاعى من السرطان، فهذا العلاج يوقف النمو السريع لخلايا الشعر مثلما يوقف الخلايا السرطانية سريعة الانقسام من الانتشار، وتكون النتيجة فقدان أكبر قدر من الشعر، والتى قد تصل إلى ٩٠٪ منه، وعادة ما يكون هذا خلال الشهر الأول من العلاج. ولكن الأخبار الجيدة أنه فى فترة تتراوح بين ستة أشهر وسنة من علاج السرطان ينمو الشعر مجددًا.

وقد يدل السقوط المفاجئ للشعر على الإصابة الحديثة بالحمى، أو التعرض لعدوى بكتيرية، أو فطرية، أو فيروسية. وفى هذه الحالات يُحتمل وجود دلائل مصاحبة أخرى كالحمى، أو الألم، أو الحكة، أو هياج الجلد. وقد يكون أيضًا علامة تحذيرية مبكرة على اضطراب هرمونى، وخصوصًا فى الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، أو نقص إفراز الغدة النخامية، حيث إن كل الاضطرابات الهرمونية تقريبًا قد تسبب سقوط الشعر.

إذا كنت قد غيرت عاداتك الغذائية، أو تفرض على نفسك حمية غذائية قاسية، ووجدت أنك تفقد شعرك ووزنك، فقد تكون هذه دلالة على معاناتك من مشاكل غذائية مثل نقص الحديد، أو البروتين، أو الزنك. وقد يكون فقدان الشعر أيضًا دلالة



كانت الجبهة المرتفعة علامة على الجمال فى عصر الملكة إليزابيث بإنجلترا، حيث كانت السيدات الأنيقات يحلقن أو ينتفن الجزء الأمامى من شعرهن لاكتساب هذه الصفة، وكن يضعن ضمادات مشبعة بالخل وممسوحة بروث القطط كمزيل للشعر.

تحذيرية على أنك تفرط فى تناول البيض النيئ. إن الإفراط فى تناول بياض البيض النيئ أو الأغذية التى تحتوى عليه مثل المايونيز، أو حلوى الموسيه، أو شرائح اللحم التتري، أو سلطة قيصر المتبلة، حيث قد تؤدى هذه الأطعمة إلى حالة نادرة الحدوث وهى نقص *البيوتين* (متلازمة الإصابة ببياض البيض). وتشمل الدلائل التحذيرية الأخرى: جفاف الجلد، أو الطفح الجلدى، أو الشعر الخفيف المقصف. وقد تتطور الحالة ما لم تُعالج مسببة مشكلات عصبية، ومعوية فى غضون أسبوع؛ لذلك لا تتناول

بياض البيض إلا مطهوًا فتستفيد مرتين؛ الأولى: تقليل مخاطر الإصابة بمتلازمة بياض البيض، والثانية: تجنب التسمم الغذائى بالسالمونيلا.

وليس نقص التغذية المتهم الوحيد بهذه الحالة، ففقدان الشعر قد يكون الوسيلة الوحيدة التى يخبرك جسمك من خلالها بأنك تبالغ فى تناول أشياء جيدة. والحق أن الإفراط فى تعاطى أدوية معينة أو حتى الفيتامينات والمعادن الأساسية (خاصة فيتامين أ، أو السيلينيوم) قد يسبب سقوط الشعر.

الشعر.. مواضع وجوده، ومواضع عدمه

إن عدد شعرنا، ومواضع وجوده، ومواضع عدمه تعتمد إلى حد كبير على جيناتنا الوراثية، فوجود الشعر وعدمه يعود غالبًا لعوامل وراثية أو عرقية، حيث إن وجوه الرجال من السكان الأصليين لأمريكا – مثلًا – ليس على وجوههم إلا القليل من الشعر إن وُجد أصلًا، ورجال شرق إفريقيا لديهم من شعر الوجه أكبر مما لدى نظرائهم فى غرب إفريقيا. ويتباين الموقف من شعر الصدر وفقًا للعرقية، حيث تنتشر الصدور المشعرة بين رجال الشرق الأوسط، وجنوب آسيا، والمنحدرين من أصول أوروبية.

> تقوم منظمة (خصلات شعر الحب) (locksoflove.org) – وهى منظمة غير ربحية – بتوزيع الشعر المستعار، وأجزاء الشعر على الأطفال الذين تساقط شعرهم بسبب أدوية السرطان أو الأمراض الأخرى؛ لذلك إذا كان لديك بعض خصلات الشعر غير الأشيب فلا تتركها على أرضية صالون الحلاقة وتبرع بها لهذه المنظمة!

وللعرقية دور أيضًا فى نمو الشعر لدى النساء؛ فالنساء الآسيويات، ونساء سكان أمريكا الأصليين يغلب على أجسامهم الشعر الخفيف بينما نساء الشرق الأوسط وحوض البحر المتوسط يغلب عليهم وفرة شعر الجسم.

المولود دون شعر

إذا كنت الرجل الوحيد فى أسرتك وبين أصدقائك الذى لا يحتاج إلى حلق ذقنه، وليس لديه الكثير من شعر الصدر، أو العانة، أو الإبط؛ فقد تكون مولودًا بدون شعر وهو ما يسمى *متلازمة كلينفيلتر*، وهذه حالة نادرة الحدوث نسبيًا. وتتضمن الدلائل الأخرى لهذه المتلازمة طول الجسم، وهيئة للجسم على شكل الكمثرى، وصغر حجم الأعضاء



اللحية أسرع شعر جسم الإنسان نموًا، وقد يصل طول اللحية لدى الرجل إذا تركها دون حلق إلى ثلاثين قدمًا فى المتوسط.

التناسلية، كبر حجم الثدى أحيانًا (انظر الفصل السابع). والرجال المصابون بهذه المتلازمة قد لا يلتفتون إلى هذه الدلائل أو يتجاهلونها، حتى يضطروا هم وزوجاتهم إلى استشارة متخصص فى الغدد الصماء، أو الأمراض التناسلية، أو أى متخصص آخر فى الخصوبة لأنه لم يحدث حمل. والمصابون بمتلازمة كلينفيلتر يغلب عليهم انخفاض كبير فى مستويات هرمون التيستوستيرون، وارتفاع معدلات الإستروجين؛ لذلك يعانون من عدم الخصوبة والقصور الجنسى.



الرجال المصابون بمتلازمة كلينفيلتر تزيد لديهم مخاطر الإصابة بهشاشة العظام وبعض الاضطرابات المناعية الأخرى مثل روماتيزم المفاصل، والذئبة، وتزيد لديهم أيضًا فرص الإصابة بسرطان الثدى، وسرطان الخصية، وأمراض الرئة، والجرثومة المدمرة للخلايا التناسلية، وأورام نادرة قد تتحول إلى سرطانية.

والأخبار الجيدة هى أن الكثير من الرجال المصابين بهذه الحالة الذين يعانون من عدم الخصوبة قد يتمكنون من الإنجاب بالاستعانة بالتقنيات التخصيبية المتقدمة. والعلاج الهرمونى بالتيستوستيرون يمكن من نمو الشعر لديهم والتمتع بحياة جنسية أفضل.

فقدان الحاجبين أو الرموش

إذا لاحظت أن حاجبيك أو رموشك التى كانت كثيفة لم تعد كذلك، فهذه دلالة مكدرة على تقدمك فى السن.

أما فقدان الرموش، فقد يكون دلالة تحذيرية مبكرة على نقص إفرازات الغدة الدرقية. (انظر شيب الشعر المبكر سابق الذكر)، أو على الإفراط فى استهلاك فيتامين أ.



"الجسم المشعر، والذراعان مفتولتا العضلات تعبران عن روح تفيض بالرجولة".

ـــ "جوفينال": شاعر رومانى قديم

وإذا كان تساقط شعر الحواجب مقصورًا على الطبقة الخارجية منها، فقد يكون هذا دلالة على الإصابة ***بمتلازمة هاشيموتو***، وهى حالة نقص مزمن فى إفرازات الغدة الدرقية (انظر الفصل السادس).

نواصل الانتقال للأسفل..

فقدان شعر الصدر والجسم

كان قدماء اليونان والرومان يعتبرون الصدر الأملس الخالى من الشعر نموذجًا جماليًا، ربما لأنه يعتبر دليلًا على الشباب، أما الآن فقد أصبح الصدر المشعر لدى الرجال دلالة تقليدية على الذكورية ومصدرًا للفخر فى العديد من الثقافات. وكما هو الحال مع شعر الرأس فإذا بدأ شعر الصدر فى السقوط، تهتز ثقة الرجل برجولته. وفقدان شعر الصدر أو الجسم قد يكون دلالة على التقدم فى العمر، أو على نقص هرمون الإندروجين الذى يرتبط أيضًا بالتقدم فى السن، وقد يكون دلالة أيضًا على الثعلبة (انظر فقدان الشعر الموضعى سابق الذكر).

فقدان شعر العانة

يقرر الكثير منا التخلص من الشعر غير المرغوب بنتفه، أو حلقه، أو حرقه – بما فى ذلك شعر العانة لدى الشابات. ومع ذلك، فإذا سقط شعر العانة من تلقاء نفسه، فربما تكون هذه الحالة غير مرغوبة لنا.

ونحول شعر العانة لدى النساء من دلائل التقدم فى السن، وهو يشير إلى تناقص معدلات هرمون الإستروجين بعد انقطاع الطمث. وعلى الرغم من أن الرجال قد يفقدون شعر العانة مع التقدم فى السن، إلا أن ذلك لا يُلحظ عادة كما يُلحظ عند النساء.

نقص شعر العانة والإبط لدى أى الجنسين فى أية مرحلة عمرية قد يكون دليلًا على ضعف إفرازات الغدة النخامية (انظر تساقط الشعر

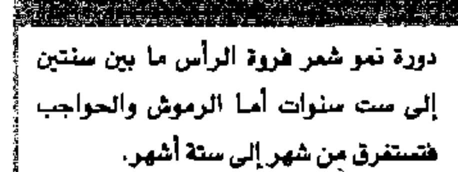
فى القرن السادس عشر أعلن القيصر الروسى إيفان أن حلق اللحية خطيئة، أما بيتر العظيم عندما توج قيصرا اعتبر حلق اللحية دليلا على التقدم فقد اعتبر اللحية شيئًا عتيقا ومثيرا للسخرية ولذلك قام بحلق لحيته ولحية النبلاء وفرض ضريبة على الذين أصروا على الحفاظ على لحيتهم. وتم استثناء الفلاحين ورجال الدين.

سابق الذكر)، وقد يشير أيضًا إلى اضطراب هرمونى حاد ونادر الحدوث يسمى **مرض** *أديسون*، وهو مرض مهدد للحياة ويتضمن تدمير غدد الأدرينالين، ويؤثر على الأغشية المخاطية والجلد والشعر (انظر الفصل التاسع والملحق الأول).

الشعر فى باقى الأماكن

نمو الشعر فى غير موضعه

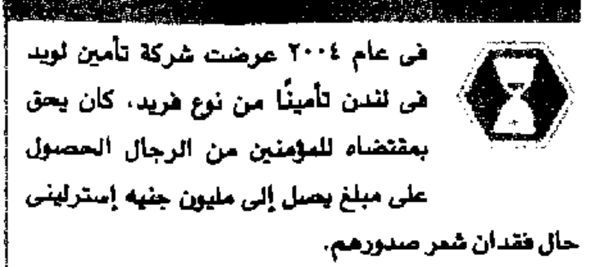
كان للنساء من ذوات اللحى فقرة ثابتة فى السيرك والعروض الساخرة بغرض الإثارة، ولكن إذا لاحظت المرأة نمو اللحية على ذقنها التى كانت ملساء من قبل، أو شاربًا ينمو تحت أنفها فلن تكون مُثارة بالتأكيد.



دورة نمو شعر فروة الرأس ما بين سنتين إلى ست سنوات أما الرموش والحواجب فتستغرق من شهر إلى ستة أشهر.

إن النمو غير المرغوب لشعر الوجه لدى النساء دلالة على تقدمهن فى السن. وعلى الرغم من أن كثيرًا من النساء يعانين من نحول أو فقدان الشعر فى فترة انقطاع الطمث (انظر **فقدان الشعر لدى السيدات** سابق الذكر)، فإن بعضهن قد يحدث له عكس ذلك عندما يقل إفرازهن للإستروجين ويزيد إفرازهن للإندروجين. يفرز كلا الجنسين الإندروجين والإستروجين، إلا أن معدلات ونسب كل منهما هى ما يحدد كثافة الشعر وأماكن وجوده.

إذا نما الشعر حيث لا ينبغى أو إذا نما بمعدلات زائدة فى أى مكان، فهذه دلائل على زيادة الإندروجين، وهو المعروف طبيا باسم *الشعرانية*، وهو يحدث لدى الجنسين. وقد لا تمثل هذه الحالة مشكلة للرجال، لكنها بالنسبة للنساء مشكلة تحرجهن. والشعر غير المرغوب لدى النساء غالبًا ما يكون أسود وخشنًا وينمو بسرعة فى أماكن ظهور الشعر عند الرجال: على الذقن، أو الصدر، أو الشفتين، أو الفخذين، أو الأذنين، أو الوجه، أو حول الحلمتين.


فى عام ٢٠٠٤ عرضت شركة تأمين لويد فى لندن تأمينًا من نوع فريد، كان يحق بمقتضاه للمؤمنين من الرجال الحصول على مبلغ يصل إلى مليون جنيه إسترلينى حال فقدان شعر صدورهم.



الزغب أو الشعر الذى يغطى حديثى الولادة يظهر أحيانًا على المراهقين. وإذا حدث هذا فهو دلالة على فقدان الشهية العصبى.

النساء المصابات بالشعرانية ذوات صوت أجش، وعضلات ضخمة، وأثداء صغيرة، وبظر ضخم، وغير منتظمات الحيض.. وجميع هذه الأشياء دلائل على اضطراب إفراز هرمون الإندروجين الذى يسمى *الذكورية*.

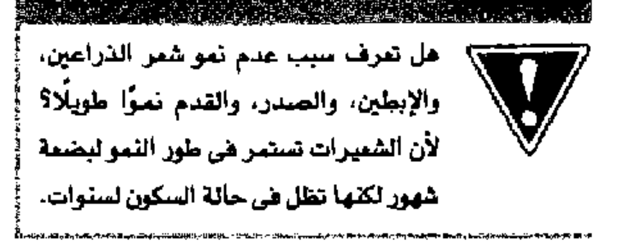
وسواء وجدت هذه الدلائل أو لم توجد فإن الشعرانية قد تكون أثرًا جانبيًا سلبيًا للعقاقير التى تحتوى على هرمونات مثل حبوب منع الحمل، والأدوية السيترودية، وأدوية الخصوبة، والأدوية للعلاج بالتيستيستيرون. وليس من المستغرب أن يكون النمو المفرط للشعر من الآثار الجانبية للمينوكسيديل، والمعروف تجاريًا بالروجاين (Rogaine) – وهو عقار مضاد لارتفاع ضغط الدم، كما أنه شائع الاستخدام أيضًا كعلاج لفقدان الشعر. وقد تكون الشعرانية أيضًا دليلًا على سوء استخدام السيترويدات البنائية.

وزيادة نمو شعر الجسم والوجه لدى النساء غالبًا ما يكون دلالة على الإصابة *بمتلازمة المبيض متعدد الأكياس*، أو متلازمة شتاين–ليفيندال؛ وهى واحدة من أكثر الحالات التى يساء تشخيصها أو لا تلقى التشخيص المناسب لدى النساء فى سن الخصوبة. ومن الدلائل الشائعة الأخرى على هذه الحالة زيادة الوزن، وحب الشباب. النساء المصابات بمتلازمة المبيض متعدد الأكياس، والناتج عن زيادة إفراز الإندروجين يعانين من عدم انتظام فترات الحيض أو انقطاعه. والحقيقة أن هذا المرض سبب رئيسى لعدم الخصوبة.



النساء اللواتى يزيد إفراز الإندروجين لديهن كالمصابات بمتلازمة شتاين–ليفيندال، أو متلازمة كوشنج أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرحم، ومقاومة الأنسولين، وارتفاع معدلات الكوليسترول، كما أن هذه المتلازمة دلالة تحذيرية مبكرة على أمراض القلب.

والشعرانية دلالة على نوع آخر من الاضطرابات الهرمونية المعروف **بمتلازمة كوشنج**، أو زيادة إفراز القشرة الكظرية، وبدلًا من أن يكون الإندروجين سبب النمو المفرط للشعر كما هو الحال فى متلازمة المبيض المتعدد الأكياس، فإن سببه فى متلازمة كوشنج يرجع إلى إفراز غدد الأدرينالين المزيد من هرمون الكورتيزول الناتج عن الضغوط. وتصيب متلازمة كوشنج كلًا من النساء والرجال، وغالبًا ما تكون الإصابة بين سن العشرين والخمسين، والنساء المصابات بهذا المرض غالبًا ما يوجد شعر على وجوههن، ورقابهن، وصدورهن، وبطونهن، وأفخاذهن. ومن الدلائل الشائعة الأخرى على الإصابة بهذه المتلازمة: انقطاع الحيض أو عدم انتظامه، والمشكلات الجلدية مثل حب الشباب، وزيادة الوزن فى منطقتى الوسط وأعلى الظهر.





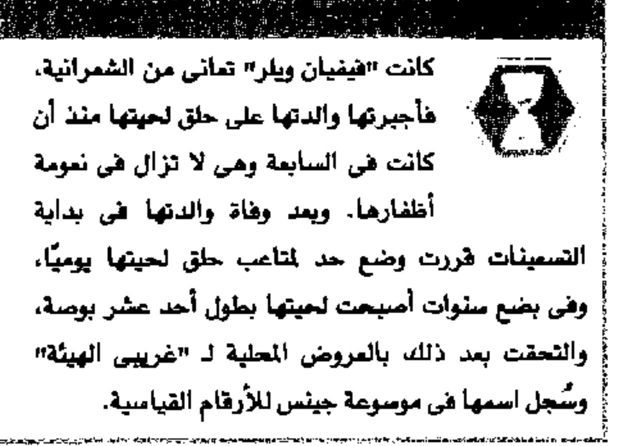
إذا أصيب أحدهم بشعر كثيف، وحب شباب زائد على الحد مصحوبين بإرهاق وآلام شديدة فقد يكون مصابًا بالتهاب كبدى مزمن أو أية اضطرابات حادة أخرى.

والنمو المفرط للشعر قد يكون دليلًا على وجود أكياس مبيضية، وهذه الأكياس الممتلئة بالسوائل والتى تحدث خلال سنوات الإنجاب لدى المرأة عادة ما تكون غير سرطانية، أما إذا أصيبت النساء المتقدمات فى السن بأكياس المبيض، فتزيد خطورة إصابتهن بسرطان المبيض. لذلك؛ فإن ظهور الشعر على وجه المرأة فى مرحلة انقطاع الطمث دلالة تحذيرية على الإصابة بسرطان المبيض.

الرجل المشعر

وكما أن السيدات ذوات اللحية – أو المستذئبات كما يطلق عليهن – كن يجذبن المتفرجين فى العروض، فإن فرط ظهور الشعر بين الرجال هى حالة نادرة الحدوث أيضًا، حيث يندر وجود رجل مصاب بالزيادة الخلقية لنمو الشعر، وهى الحالة المعروفة

طبيًا باسم *غزارة الشعر الخلقى*. ومع ذلك، فهناك حالة أخرى شائعة ولكنها أخف وطأة من سابقتها وتعرف باسم غزارة الشعر المكتسبة، والتى قد تنتج عن الاستخدام الموضعى للسيترويدات، والمضادات الحيوية، ومهدئات الصرع، وأدوية نمو الشعر، إلا أن التوقف عن تناول هذه الأدوية سيحد من زيادة نمو الشعر. كثافة نمو الشعر لدى الرجال قد تدل أيضًا على مرض جلدى يسمى الطفح الجلدى البسيط، والذى يتضمن كثافة الجلد أيضًا (انظر الفصل التاسع). وإضافة إلى هذا، فإن النمو الزائد للشعر عند الرجال قد يكون دليلًا على مرض جلدى ناتج عن التمثيل الغذائى يسمى الخلل البورفينى الجلدى المتأخر، والذى يؤدى أيضًا إلى نمو بثور على المناطق المعرضة للشمس. وترتبط هذه الحالة بالعديد من مشكلات الكبد مثل الفيروس الكبدى (سى) والذى قد يؤدى إلى تليف الكبد أو إصابته بالسرطان فى حالة عدم علاجه.



كانت "فيفيان ويلر" تعانى من الشمرانية، فأجبرتها والدتها على حلق لحيتها منذ أن كانت فى السابعة وهى لا تزال فى نعومة أظفارها. وبعد وفاة والدتها فى بداية التسعينات قررت وضع حد لمتاعب حلق لحيتها يوميًا، وفى بضع سنوات أصبحت لحيتها بطول أحد عشر بوصة، والتحقت بعد ذلك بالعروض المحلية لـ "غريبى الهيئة" وسُجل اسمها فى موسوعة جينس للأرقام القياسية.



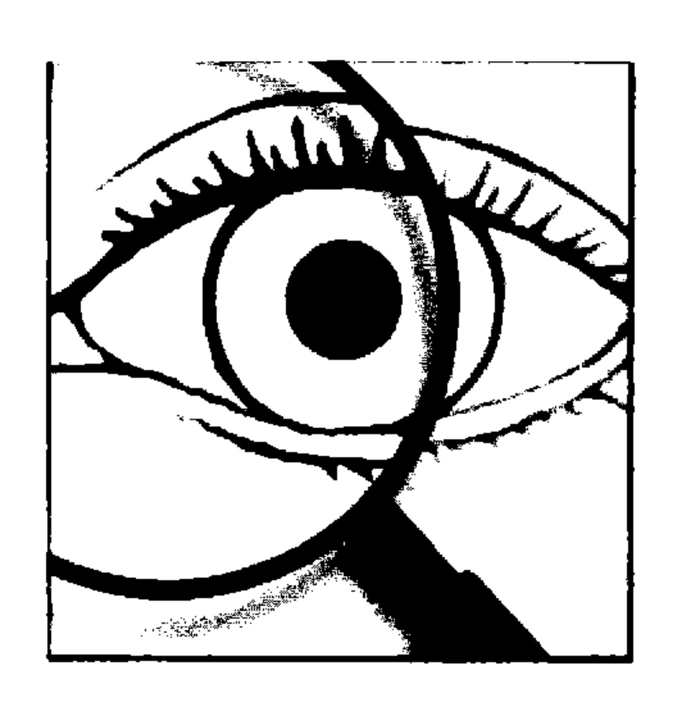


الإناث ممن لهن أقارب من الرجال المشعرين قد يتعرضن للإصابة بمتلازمة أكياس المبيض.

الخاتمة

مما سبق يتضح لك أن مشكلات الشعر لا ينبغى التعامل معها على اعتبار أنها أمور جمالية فحسب. وعلى الرغم من أن فقدان الشعر لا يمثل تهديدًا فوريًا لحياتك، فعليك – إذا رأيت أية دلائل أخرى تتصل بالشعر – أن تحددها ثم تتوجه فورًا إلى الطبيب الأساسى لك، وغالبًا ما يستطيع علاج المشكلة، وإن لم يجد فسيحولك إلى طبيب متخصص. وفيما يلى المتخصصون المدربون على تشخيص وعلاج العديد من المشكلات المرتبطة بالشعر وفروة الرأس.

- ***طبيب الأمراض الجلدية:*** طبيب متمرس فى تشخيص وعلاج أمراض الجلد والشعر (لا تنس أن الشعر ما هو إلا جلد).
- ***طبيب الغدد الصماء:*** طبيب متخصص فى تقييم وعلاج الاضطرابات الهرمونية التى تتسبب فى العديد من مشكلات الشعر.



قراءة العين

"لا ينطق بكلمة واحدة لكن عينيه تفيضان بسيل من الكلمات".

ـــ هنري ووردزورث لونجفيلو من قصيدة

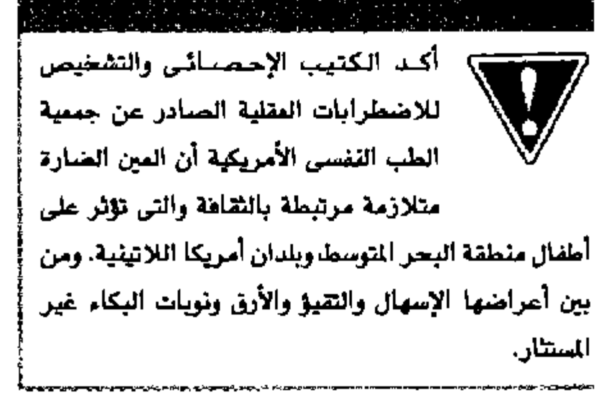
The Hanging of the Crane 1875

إن أعيننا – بما تتضمنه من أكثر من مليونى جزء عامل – ثانى أكثر أعضاء الجسم تعقيدًا (حيث يحتل المخ المرتبة الأولى)، ويعتقد الكثيرون أن الوظيفة الأساسية للعين (الرؤية) أهم الحواس الخمس، ومع ذلك فإن أهمية العين تتجاوز ما تؤديه من دور فسيولوجى.

منذ عصور سحيقة والعينان مصدر كل من الافتتان والخوف، وتسهم قدرتهما على فتنة من يركزون النظر فيهما فى دعم الفكرة الشائعة بأن العينين مصدر قوى للشر. والحق أن هذا الخوف من "العين المؤذية" وقدرتها على إلحاق الضرر بالأطفال، والكبار، والماشية، بل والمحاصيل الزراعية واحد من المعتقدات القديمة وأكثرها انتشارًا. وثمة إشارات كثيرة فى الكتب المقدسة للعين المؤذية، بل ويسود الاعتقاد بهذه العين المؤذية بين الإيطاليين، والأسبان، ولا يزال الاعتقاد بالعين المؤذية سائدًا حتى

اليوم لدى العديد من شعوب منطقة البحر الأبيض المتوسط، وأمريكا اللاتينية، ودول الشرق الأوسط.

أما المصريون القدماء، وغيرهم من أصحاب الثقافات القديمة فقد كانوا ينظرون للعين نظرة إيجابية،حيث يستمدون منها الحماية والقدرة العلاجية، ومن ذلك أن عين حورس – التى ظهرت لأول مرة منذ أكثر من خمسة آلاف عام – تعد أقدم الرموز الباقية والإيجابية للعين، وهى ترمز للحماية والقوة. وكانت العين اليسرى لدى قدماء المصريين ترمز للقمر، أما العين اليمنى – والتى كانت معروفة باسم "عين رع" – فكانت تمثل الشمس.


أكد الكتيب الإحصائى والتشخيص للاضطرابات العقلية الصادر عن جمعية الطب النفسى الأمريكية أن العين الضارة متلازمة مرتبطة بالثقافة والتى تؤثر على أطفال منطقة البحر المتوسط وبلدان أمريكا اللاتينية. ومن بين أعراضها الإسهال والتقيؤ والأرق ونوبات البكاء غير المستثار.

وسواء كنا نعتقد فى العين الضارة أم لا، فإننا جميعًا نعزو إلى العينين الكثير من المعانى، فعادة ما تكونان أول ما نركز عليه حينما نقابل أحدهم لأول مرة، أو حينما نحيى صديقًا قديمًا. إنهما أكثر أعضاء الوجه – إن لم يكن الجسم كله – تميزًا ووضوحًا؛ ولهذا كانت الأقنعة تستخدم على مدار قرون لإخفاء هوية مرتديها، ولا تزال تلعب دورًا مهمًا فى الاحتفالات المعاصرة، حيث تستخدم بشكل رمزى لإخفاء هوية مرتديها عن الأشرار أو الماجنين.

ترمز عين حورس للعين "مطلقة العلم"، وهى تتربع اليوم على قمة الهرم الموجود على ظهر ورقة الدولار الأمريكى. أما العين اليمنى (عين رع)، فيُعتقد أنها أصل الرمز RX الذى لا يزال يستخدم حتى اليوم فى الوصفات الطبية.



وباعتبار العيون "نافذة الروح"؛ فإنها توصل كل صور الانفعالات الإنسانية كالحب، والكراهية، والسعادة، والغضب، والحسد، والشهوة، والحزن، والألم. والمرء يضحك أيضًا ويبكى من خلال عينيه، بل إننا إذا كنا نعرف بالضبط ما نبحث عنه، فإنهما قد تعلماننا – وغيرنا – الكثير عن حالتنا الصحية، حيث تقدمان لنا دلائل تحذيرية مبكرة عن العديد من الأمراض ولا عجب – إذن – أن الطبيب ينظر دائمًا فى العينين أثناء فحصه لمرضاه.

دلائل عينين يمكن أن يراها الغير

هالات تحت العينين

حينما نرى أناسًا بهالات تحت أعينهم، فإننا نرجع هذا إلى قلة النوم – أو أثر الكحوليات – إلا أن هذا الاحتمال ليس الواقع دائمًا، حيث قد يصاب الكثير منا بهذه الدلائل القبيحة حتى إذا ناموا كفايتهم.

> *" الوجه مرآة العقل، والعينان دون الكلام تنم عن أسرار القلب" .*
>
> ــ الرسالة الرابعة والخمسون من رسائل سانت جيروم الحكيم اليونانى الذى عاش فى القرنين الرابع والخامس

والحق أن معظمنا يفترض أن هذه الهالات ترجع للوراثة، حيث إننا جميعًا لدينا طبقة رقيقة من الجلد أسفل العينين، إلا أن بعضنا قد تكون هذه الطبقة لديه أدق وأضعف وأكثر شفافية لأسباب وراثية. وكلما كان الجلد أسفل العين أكثر رقة وضعفًا وشفافية، زادت احتمالية وجود أوعية دموية زرقاء اللون حول العينين. ولكن هذه الهالات قد تنتج عن عوامل أخرى، فقد تكون – مثلًا – دليل تحذير للمرأة بشأن حالتها الهرمونية، حيث تزداد العديد من النساء شحوبًا أثناء فترة الطمث أو الحمل مما يجعل الأوعية الدموية أسفل العين أكثر وضوحًا، كما أن بعض الأدوية – مثل الأسبرين والكومادين (المعروف تجاريًا باسم وارفارين) وغيرها من أدوية الجلطات الدموية – قد تسبب تمدد الأوعية الدموية أسفل العين مما يجعلها أكثر وضوحًا.

وقد تشير الدوائر أسفل العين أيضًا إلى بعض الحالات المرضية الخفية، وأكثرها شيوعًا: الإكزيما وأنواع الحساسية (والإكزيما حالة جلدية تتميز بجفاف البشرة والرغبة فى حكها). وغالبًا ما تسمى الهالات السوداء أسفل العينين "كدمات العين نتيجة الحساسية"، حيث إن الحساسية تسبب احتقان الأوردة الدموية وتراكم الدم أسفل العين. وأسوأ ما فى هذا الأمر هو أن من يعانون من الحساسية غالبًا ما يصابون بحكة العين، وعندما يحكون أعينهم فقد يصيبون النسيج الرقيق أسفل العين مما يسبب مزيدًا من الاسمرار لهذه المنطقة.

والهالات السوداء قد تكون دليل تحذير من الإفراط فى التعرض لحمامات الشمس، فمن المعلوم أن كثرة التعرض للشمس تسبب احمرار أو اسمرار الجلد عمومًا، والجلد المحيط بالعين خصوصًا.



قد تعتقد أنه بكثرة التعرض للشمس تحصل على رونق صحى! لكن على العكس فكثرة تعرضك للشمس يصيبك ليس فقط بهالات سواء أسفل العين بل أيضًا يزيد من احتمالية تعرضك للإصابة بسرطان الجلد وإظلام عدسة العين.

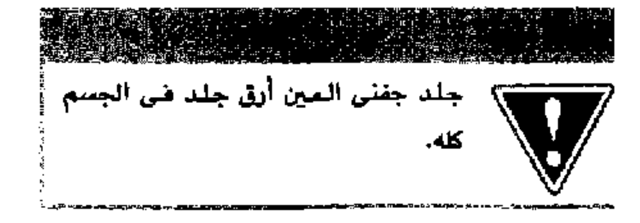
الانتفاخ أسفل العين

قد يكون الانتفاخ أسفل العينين دليلاً على الاكتئاب كما هو الحال مع الهالات، ولكن قد يكون سبب هذا الانتفاخ الأرق والبكاء المصاحبين لحالة الاكتئاب وليس للاكتئاب ذاته؛ فالبكاء قد يسبب احتباس السائل مما يجعله يتراكم فى النهاية أسفل العينين. ومع ذلك، فليس البكاء وحده ما يسبب احتباس السائل وانتفاخ أسفل العين، بل هناك أسباب أخرى مثل: الطمث، والحمل، والأدوية كمضادات الاكتئاب وحبوب منع الحمل. وقد يكون الانتفاخ علامة على الجفاف الناتج عن تعاطى الكحوليات. وقد تتراكم السوائل حول العينين أثناء النوم؛ لذلك فغالبًا ما نستيقظ من النوم بأعين منتفخة.

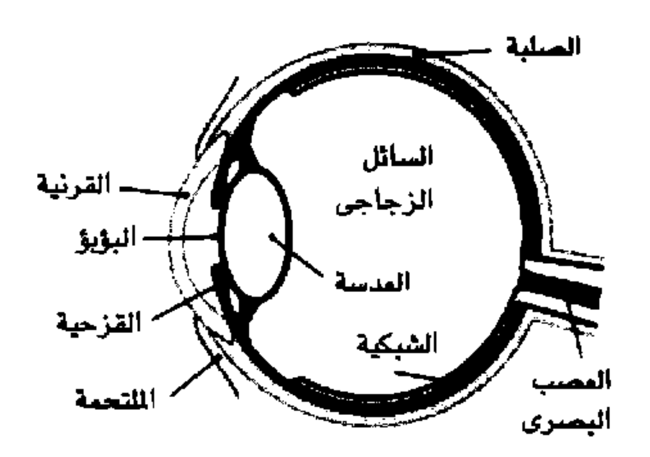


قد يقلل رفع الرأس أثناء النوم من احتمالية احتباس السائل أسفل العينين، كما أن العديد من الناس قد وجدوا فى استعمال الخيار البارد أو أكياس الشاى المجمد فوق أعينهم من خمس لعشر دقائق يساعد فى تقليل هذه الانتفاخات والاحتباسات.

وانتفاخات أسفل العينين دليل تحذيرى عام على نقص إفراز الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، وثمة دلائل تقليدية أخرى لنقص إفراز الغدة الدرقية مثل العيون المرتخية (انظر مقالة الجفون المرتخية فيما يلى)، والإحساس بالبرد دائمًا، وجفاف البشرة والشعر.



وأخيرًا فإن كلًا من الانتفاخ والهالات السوداء دليل أساسى – ومحتوم – على التقدم فى العمر، حيث تصبح بشرة أسفل العينين أكثر رقة وأقل مرونة مع التقدم فى العمر مما يجعلها تضعف وتكون الانتفاخ، والانتفاخ بدوره يضفى ظلالاً سوداء مما يجعل الهالات تبدو أكثر قتامة.



عين الشخص البالغ

تشتمل الأجزاء الأساسية للعين على:

- *الملتحمة:* الغشاء المخاطى الصافى الذى يغطى السطح الخارجى للعين بالكامل.
- *القرنية:* الغطاء المركزى الظاهر بالجزء الأمامى للعينين.
- *الصلبة:* بياض العينين.
- *القزحية:* الجزء الملون بالعينين والمتحكم بمقدار الضوء الداخل للعينين.
- *البؤبؤ:* التدوير الداكن فى منتصف القزحية.
- *الشبكية:* مستقبلات الضوء فى الجزء الخلفى للعين.
- *العدسة:* هى البنيان الدائرى الصافى خلف البؤبؤ والذى يشارك القرنية فى تركيز الضوء الساقط على الشبكية.

تجاعيد أسفل العين

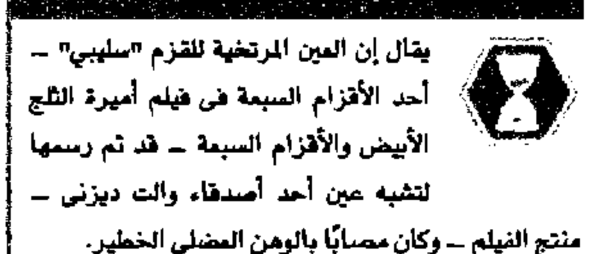
هل سبق ونظرت فى الألبوم العائلى ولاحظت ملامح الوجه عامة – كتجاعيد أو طيات جلدية واضحة فى الجفن السفلى للعين؟ إذا كنت قد لاحظت شيئًا كهذا، فهذه علامة على الإصابة بحالة مرضية تعرف باسم **طية جلد "** ***دينى مورجان"*** ، وهى علامة عين وراثية تدل على الإصابة بالإكزيما. وبالإضافة إلى الإكزيما، فإن من يعانى من **طية جلد "** ***دينى مورجان"*** ، والكثيرين من أقاربهم غالبًا ما يعانون من حمى القش أو الربو.

الجفون المرتخية

فى حين أن "عيون غرفة النوم" مثيرة، فإن ارتخاء الجفن العلوى ملمح منفر تمامًا، ومن سوء الحظ أن ارتخاء الجفن العلوى ملمح آخر لا يمكن تجنبه للتقدم فى السن؛ فمع تقدمنا فى العمر يرتخى النسيج الشبيه بالوتر بأعلى العين ويتهدل. وعادة ما يؤثر ارتخاء الجفون الناتج عن التقدم فى السن على كلتا العينين ولا يقلق فى العادة، رغم أن الجفنين قد يرتخيان لدرجة تحجب الرؤية.

ولكن أحيانًا ما يرتبط ارتخاء الجفنين بتقدم السن، بل دلالة على نقص إفراز الغدة الدرقية (انظر الانتفاخ أسفل العين سابق الذكر)، أو الوهن العضلى الخطير (MG) – وهو خلل فى المناعة الذاتية يسبب ضعف العضلات فى أجزاء مختلفة بالجسم ولاسيما بالعين (انظر الملحق الأول). ومن الدلائل المبكرة الأخرى لمرض ضعف العضلات: ازدواجية الرؤية، وصعوبة فى البلع، والكلام غير الواضح. وينتشر هذا المرض بين النساء تحت سن الأربعين وبين الرجال فوق سن الستين.

وقد يدل ارتخاء الجفن العلوى على شلل بطن العضلة، وهو نوع من شلل الوجه ينتج عن فساد العصب الذى يتحكم فى تعبيرات الوجه (*العصب الجمجمى السابع*) نتيجة الإصابة أو المرض. وقد يحدث هذا الشلل فى الوجه بسرعة، ولا يؤثر عادة إلا على جانب واحد فقط من الوجه. ومن الدلائل الشائعة الأخرى لشلل عصب الوجه صعوبة إغماض العينين، أو الطرف بهما مما يؤدى بدوره إلى زيادة ذرف الدموع أو جفاف العينين (انظر مقالتى العينين الدامعتين، والعينين الجافتين التاليتين). والأخبار السارة هنا هى أن العجز الناتج عن شلل الوجه نادرًا ما يكون دائمًا، حيث يتعافى دون تدخل فى خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، إلا أن حوالى ١٠٪ ممن أصيبوا به يرتد إليهم المرض – وغالبًا ما يكون فى الجانب الآخر للوجه هذه المرة.



يقال إن العين المرتخية للقزم "سليبي" – أحد الأقزام السبعة فى فيلم أميرة الثلج الأبيض والأقزام السبعة – قد تم رسمها لتشبه عين أحد أصدقاء والت ديزنى – منتج الفيلم – وكان مصابًا بالوهن العضلى الخطير.

وقد يكون الجفن المرتخى لعين واحدة جزءًا من مجموعة من دلائل على فساد العصب تعرف معًا باسم متلازمة هورنر. وغالبًا ما تؤثر متلازمة هورنر على جانب واحد فقط من الوجه، حيث تكون العين الواقعة فى هذا الجانب الفاسد ذات بؤبؤ (صغير)، وتغور مقلتها فى داخل الوجه، ويتغير لون قزحيتها (انظر مقال *تغير لون العين* التالى)، والمثير أن الجانب المشلول لا يعرق وهو ما يسمى (انحباس العرق). وعادة ما تشير متلازمة هورنر للإصابة الخطيرة فى أعصاب الوجه نتيجة لإصابة الرأس أو الرقبة، أو خلل فى الحبل الشوكى، أو ورم بالمخ، أو حتى سرطان الرئة. وقد تحدث المتلازمة مع الميلاد، وإن كان هذا نادرًا.



توجه للطبيب أو للطوارئ فورًا إذا وجدت أن جفن العين الطبيعى قد تراخى فجأة؛ لأن هذا قد يعنى إصابة أو ورمًا بالمخ. أما إذا صاحب تراخى جفن العين ازدواجية فى الرؤية، أو ضعف فى عضلات الوجه أو أجزاء أخرى بالجسم، أو صداع شديد، أو صعوبة فى الكلام أو البلع، فإن هذا قد يعنى أنك على شفا سكتة دماغية.

وارتخاء جفن عين واحدة قد يكون أيضًا علامة تحذيرية على عدد من الاختلالات العصبية أو البدنية الشديدة والتى قد يصل بعضها لدرجة تهديد الحياة كأن يكون الجفن المرتخى على أحد جانبى الوجه علامة تحذيرية مبكرة للسكتة الدماغية، أو الإصابة بالعدوى، أو الورم، أو داء السكرى، أو تضخم أنورسما المخ (وهو عبارة عن منطقة رقيقة وضعيفة بجدار الأوعية الدموية بالمخ يمكن أن تنفجر).

جحوظ العينين

لاشك أننا جميعًا رأينا أناسًا ذوى عيون تبدو كما لو كانت ستنفجر فينا.. أتتذكر "رودنى دانجيرفيلد"؟ ومن ينسى دور "أجور" – جاحظ العينين والذى لعب دوره "مارتى فيلدمان" فى فيلم *Young Frankenstein* للمخرج "ميل بروكس"؟

عادة ما تكون الأعين الناتئة منذ لحظة الميلاد سمة وراثية حميدة، أما إذا بدأت العين تبرز فى وقت لاحق للميلاد – وهو ما يسمى بجحوظ العينين – فإنها قد تكون دلالة خطرة على الإصابة بإفراط إفرازات الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، وهو الحال مع كل من "دانجرفيلد" و "فيلدمان". وجحوظ العينين أحد أكثر الدلائل الشائعة لمرض جريفز، وهو الشكل الأساسى لحالة فرط إفراز الغدة الدرقية (انظر الفصل السادس).



جحوظ العين

ومرض جريفز من الأمراض المناعية، تقوم فيه الأجسام المضادة بمهاجمة الغدة الدرقية مما يجعلها تفرز كميات هائلة من هرمونها فينشط التمثيل الغذائى للغاية، ولمستويات خطيرة فى بعض الأحيان.

وقد تؤدى زيادة إفراز الهرمونات أيضًا إلى تورم العضلات، والأنسجة، والدهون فى العينين وحولهما مما يدفع العين للأمام فينتج عنه جحوظ العينين المعروف باسم (اعتلال العينين الناتج عن مرض جريفز) أو مرض العين المرتبط بالغدة الدرقية. ويعانى حوالى نصف المصابين بمرض جريفز أيضًا من مرض العين المرتبط بالغدة الدرقية. والواقع أن دلائل العينين تظهر لدى بعض الناس قبل غيرها من الدلائل الشائعة الأخرى لمرض جريفز مثل: خفقان القلب، وارتعاش اليد، والأرق، وعدم تحمل الحرارة، والنهم الزائد، والعطش، وفقدان الوزن. وتبلغ نسبة الإصابة بمرض جريفز لدى النساء ثمانية أضعاف مثيلتها لدى الرجال، كما أن نسبة إصابة النساء بجحوظ العينين الناتج عن إفرازات الغدة الدرقية تعادل خمسة أضعافها لدى الرجال.

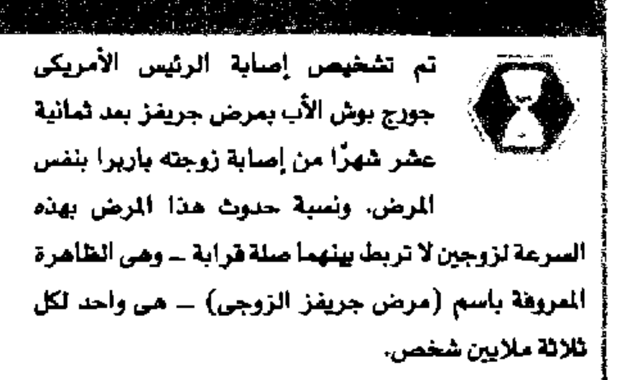


دلائل أمراض العينين الناتجة عن مرض جريفز تتمثل فى:

- جحوظ العينين.
- انتفاخ الجفنين.
- الإحساس بوجود رمل فى العينين.
- ذرف الدموع بكثرة.
- الرؤية المزدوجة.
- الرؤية الغائمة.
- الرؤية المتناقصة.
- حركة العينين المرتعشة جيئة وذهابًا (رقرقة العين)

إذا لم تكن على يقين من أن عينيك أو عينى أحدهم جاحظتان أم أن هذا مجرد نتوء لهما، فدقق النظر فى بياضهما، حيث لا يمكن رؤية بياض العينين بين أعلى القزحية والجفنين لدى معظم المصابين بجحوظ العينين ولكن بياض العين أعلى وأسفل القزحية واضح جدًا عند من لديه جحوظ بالعينين، ومن يعانون من مرض العين الناتج عن إصابة الغدة الدرقية يعانون أيضًا من صعوبة فى الطرف بالعينين مما يجعلهم يبدون كما لو كانوا محدقين النظر دائمًا إلى من هم أمامهم.

والعينان اللتان لا تطرفان بما يكفى لا تفرزان دموعًا مما يجعل العين جافة، وكأن بها رمل، ومتهيجة. وفى بعض الحالات يصبح الإغماض الكامل للعينين أمرًا صعبًا مما يجعلهما عرضة للإصابات الخطرة مثل تقرح القرنية (وهو قرحة واضحة على القرنية)، وقد يكون ثقبًا بالقرنية. وفى النهاية إذا لم تتمكن العين من أن تغمض بشكل كامل أثناء الليل، فإن النوم يصبح شديد الصعوبة.



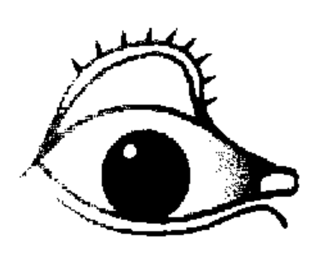
تم تشخيص إصابة الرئيس الأمريكى جورج بوش الأب بمرض جريفز بعد ثمانية عشر شهرًا من إصابة زوجته باربرا بنفس المرض. ونسبة حدوث هذا المرض بهذه السرعة لزوجين لا تربط بينهما صلة قرابة – وهى الظاهرة المعروفة باسم (مرض جريفز الزوجى) – هى واحد لكل ثلاثة ملايين شخص.



عادة ما يؤثر الجحوظ على كلا العينين، أما إذا حدث الجحوظ فجأة فى عين واحدة فإن هذا قد يكون علامة على نزيف أو التهاب حاد فى تجويف (مدار) العين أو فى ممر التجويف.

وإذا لم يكن جحوظ العينين نتيجة للمرض الناتج عن إفرازات الغدة الدرقية، فقد يكون علامة على الإصابة بالعدوى، أو المياه الزرقاء، بل قد يكون علامة على شىء أكثر خطورة مثل اللوكيميا أو أورام العينين. ومع ذلك، فعلاج اضطراب إفرازات الغدة الدرقية أو غيرها من الحالات غالبًا ما يساعد العينين على العودة لحالتهما الطبيعية، لكن البعض يظلون بحالة جحوظ العينين دائمًا ويحتاجون لإجراء جراحة لتخفيف الضغط على مقلة العين.

الجفن المقلوب للخارج



متلازمة الجفون اللينة

إذا قلقت فى نومك واستيقظت ذات ليلة فوجدت الجفن العلوى لزوجك مقلوبًا للخارج، فلا تفزع لأن الجفن المقلوب ينتج غالبًا عن حالة لم يتم تشخيصها إلا فى الآونة الأخيرة، وهى (*متلازمة الجفون اللينة*)، وغالبًا ما يصاب بها

البدناء. وهذه الحالة علامة على العديد من المشاكل المرتبطة بالسمنة مثل: الاختناق أثناء النوم، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكرى.

الزيادات على الجفون

على الرغم من أن الزيادات على الجفون ليست غريبة المظهر كالجفون المقلوبة إلا أنها – على عكس الزيادات بأى مكان آخر بالجسم – تعتبر دخيلًا مزعجًا وغير مريح، كما أنها تمثل إزعاجًا للمصاب بها ولقدرته على الرؤية. وإذا كانت هذه الزيادات مائلة إلى الصفرة فهى على الأرجح ما يسمى بالصفائح الصفراء، وهى رواسب دهنية قبيحة المنظر لكنها غير مؤلمة تحت الجلد. وعادة ما توجد هذه الزيادات بالركنين الداخليين للجفن العلوى (وعندما توجد فى أجزاء أخرى بالجسم تسمى "ورمًا أصفر"). وأيًا كان مكان تلك الزيادات، فغالبًا ما تحدث لمن تجاوز الستين وتصيب الرجال بدرجة تبلغ ضعف إصابتها للنساء.



إذا لاحظت زيادات صفراء على جفنيك، بالإضافة إلى بشرة صفراء (داء الصفرة، أو اليرقان)، وحكة شديدة، فقد تكون تلك الأعراض دلائل على التليف الصفراوى الأولى (PBC) – وهو مرض كبدى نادر الحدوث إلا أنه فتاك، وجدير بالذكر أن نسبة ٩٠٪ ممن يعانون من هذا المرض من النساء فى منتصف أعمارهن. وهذا المرض مرض متفاقم يصيب المناعة الذاتية أى أنه قد يتطور إلى التليف، ثم إلى الفشل الكبدى، ثم إلى الوفاة.

وعلى الرغم من أن هذه الصفائح الصفراء على الجفن ليست ضارة فى حد ذاتها عادة، إلا أنها قد تدل على ارتفاع مستويات كوليسترول LDL (الكوليسترول مسبب المرض)، أو على انخفاض مستويات كوليسترول HDL (الكوليسترول الصحى)، وكلاهما عاملا خطر فى الإصابة بأمراض القلب. وبما أن الصفائح الصفراء قد تنمو بشكل متزايد؛ فقد تعيق الرؤية، وتحتاج لتدخل جراحى لإزالتها، ومع ذلك فقد تنمو من جديد.

النتوءات والتورمات بمقلة العين

لا تخف إذا لاحظت نتوءًا أبيض أو مصفرًا أو حتى تورمًا على بياض عينيك، فهذه الفقاعة ذات المنظر المروع ليست فى الغالب إلا علامة حميدة على حالة تشخيصية شائعة للعينين اسمها *أزيرة* – وهى عبارة عن لطعة دهنية صفراء فى ملتحمة العين بجوار القرنية. وتظهر هذه العلامات على مقلة العين بالقرب من الأنف (وعندما تنتشر هذه العلامات على سطح القرنية فإنها تسمى *الجناح الظفرى* للعين). والأزيرة من علامات التقدم بالسن، ومثلها مثل علامات التقدم بالسن التى تظهر على الجلد فى أنها تنتج عن التعرض المتراكم لأشعة الشمس. وهذه النتوءات والتورمات بطيئة النمو على مقلة العينين دلالة أيضًا على التعرض الزائد للرياح والأتربة. ومع ذلك، فإنها تختلف عن دلائل التقدم فى السن الناتج عن التعرض للشمس فى أنها لا تصبح تورمًا سرطانيًا فى الغالب، إلا أنها قد تتهيج وتتضخم بدرجة تعيق الرؤية أو تجعل من الصعب تركيب عدسات رؤية.



على الرغم من إمكانية إزالة الأزيرة والجناح الظفرى للعينين جراحيًا، إلا أنهما قد يعاودان النمو بشكل أكبر وأسرع من ذى قبل. ومع ذلك، فإن ارتداء نظارات شمسية واقية من الأشعة فوق البنفسجية بنسبة ١٠٠٪ قد يساعد على منع أو تأخير عودة هذه النتوءات.

احمرار العين

عندما ترى أناسًا حمر العيون قد تعتقد أنهم بكوا لفترة طويلة، وقد تكون محقًا فى هذا. لكن ليست هذه هى الفرضية الوحيدة، فحينما يهلك المرء عينيه فى البكاء فإن الأوعية الدموية الصغيرة بهما تتسع وتلتهب، ولكن تعاطى الكحوليات قد يكون له ذات التأثير.

وقد يدل احمرار العينين أيضًا على المعاناة من البرد أو الحساسية. أما إذا استمر احمرار العينين لأيام عدة أثناء تناول المصاب لعلاج مانع لتجلط الدم، فقد يكون المصاب فى هذه الحالة فى ردة فعل لا يحمد عقباها؛ لأن هذه العقاقير قد تتسبب أحيانًا فى نزيف فى العين كما يحدث فى أجزاء أخرى بالجسم.



إذا كانت عيناك تميلان للون القرمزى أكثر من اللون الأحمر، مع الشعور بهياج بهما مصحوب بخروج الماء منهما، فمحتمل أنك مصاب بداء الرمد - وهو عدوى معدية جدًا فى العينين - وإذا لم تتخذ الاحتياطات اللازمة، فسينتشر هذا الداء وينتقل لعينك الأخرى وإلى باقى أفراد الأسرة أيضًا.

وقد يكون الاحمرار المزمن للعينين نذيرًا بالإصابة بـ (الوردية) - وهى مرض جلدى شائع يجعل الوجه أحمر اللون، ودهنيًا، وبه بثور (انظر الفصل التاسع. ويعانى حوالى ٦٠٪ من المصابين بالوردية الجلدية من وردية بصرية أيضًا، وهو ما قد يسبب مشاكل أخرى للعينين مثل: العين الدامعة، والعين الجافة، وهياج العين، والعين الحساسة للضوء. وإذا لم يتم علاج الوردية البصرية، فقد تفسد القرنية وتضعف الرؤية.



توجه للطبيب فورًا إذا أصبت باحمرار فى عينيك مصحوب بأى من العلامات التالية: صداع حاد، أو رؤية غائمة، أو تشوش ذهنى، أو غثيان وتقيؤ، أو رؤية هالات مضيئة حول المصابيح. فى هذه الحالة قد تكون معرضًا للإصابة بالمياه الزرقاء الحادة (وهى زيادة مفاجئة فى ضغط العين) التى قد تؤدى إلى العمى إن لم تتلق علاجًا فوريًا.

اصفرار العينين

قد يكون احمرار العينين أمرًا شائعًا، أما اصفرارهما فقد يستحضر فى أذهاننا صورًا للمخلوقات الغريبة أو الأرواح الشريرة. واصفرار العين سمة مميزة لداء الصفرة (اليرقان)، وهو حالة من اصفرار الجلد والعينين نتيجة زيادة إفراز البيليروبين، وهو صبغة صفراء بالدم. والأعين الصفراء غالبًا ما تعتبر دلائل تحذيرية على الإصابة بأمراض الكبد مثل: التهاب الكبد، أو تليف الكبد، أو سرطان الكبد. كما قد يدل اصفرار العين على سرطان البنكرياس، أو أنيميا الخلايا المنجلية، أو الحمى الصفراء، أو الإصابة بالأمراض الاستوائية التى تنتقل عبر البعوض.

وقد يكون اصفرار العينين علامة على الإصابة بـ (متلازمة جيلبرت)، وهى شكل وراثى لداء الصفرة يصيب حوالى ١٠٪ من القوقازيين، إلا أنه لا يسبب مشاكل طبية

في العادة. والحق أن المصابين بهذه المتلازمة – ما لم يكونوا مصابين بمستويات مرتفعة من البيليروبين – لا يظهر عليهم دلائل أو أعراض مرضية أخرى، ويحيون حياة طبيعية. وداء الصفرة غالبًا ما يكون معتدلاً، إلا أنه يحدث أحيانًا نتيجة للوقوع تحت الضغوط، أو العدوى، أو الصيام، أو الإجهاد.

"عندما يتحرى المرء الصدق لأجل الصدق فإن عينيه تكونان صافيتين كالسماء، وعندما يكذب تصبح عيناه عكرتين، بل ومنحرفتين أحيانًا".

– "رالف والدو إمرسون"

المقال الرابع من القانون الروحاني

البقع على العينين

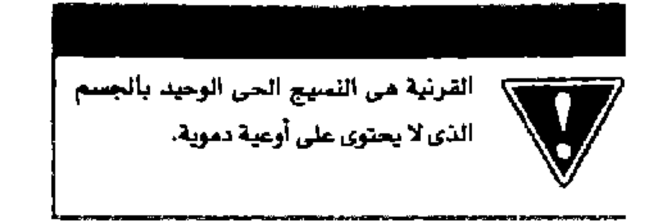
هل سبق لك أن دققت النظر في عيني أحدهم ولاحظت أن ثمة بقعًا على بياض عينيه؟ إن البقع الحمراء الواضحة والتي تشبه الدماء على بياض العين قد تكون دلالة على مرض حميد إلا أنه غير مؤلم يعرف باسم (نزيف تحت الملتحمة). وهذه البقع عبارة عن الأوعية الدموية الدقيقة التي تنفجر نتيجة السعال الشديد، أو العطس، أو التقيؤ، أو إصابة العينين، وقد تكون دلالة على ارتفاع ضغط الدم خاصة لدى كبار السن.

وقد تكون البقع الحمراء على العين دلالة أيضًا على (الشفافية غير الكاملة للصلبة الناتجة عن الشيخوخة)، وهو حالة يترسب فيها الكالسيوم في العينين مما يؤدي إلى ظهور مناطق قاتمة على بياض العينين. وعلى الرغم من أنها حالة تسبب القلق، إلا أنها غير ضارة وتصاحب التقدم في السن رغم قبحها. ومع ذلك، فإن معاودة ظهور البقع الحمراء قد تكون علامة على ارتفاع ضغط الدم، أو خلل في تجلط الدم.

الحلقات حول القزحية

إذا رأيت حلقة، أو قوسًا، أو هالة حول قزحية أحدهم؛ فإنك ترى علامة أخرى على التقدم في السن واسمها (قوس الشيخوخة) كما تسمى أيضًا (قوس القرنية). وقوس القرنية هو تلك الحلقات البيضاء المائلة للصفرة المؤلفة من الكوليسترول المترسب حول القزحية أو حافة القرنية. وهذه الحالة أكثر انتشارًا بين الرجال عن النساء، وبين ذوي الأصول الإفريقية أكثر من البيض، ومن حسن الحظ أن هذه الحالة لا

تعيق الرؤية. ولا تزال هذه الحلقات موضع جدل طبى، حيث ثمة ارتباط بينها، وبين الصفائح الصفراء (انظر الزيادات على الجفون سابقة الذكر)، وبالمستويات المرتفعة للكوليسترول، وداء السكرى، وارتفاع ضغط الدم، وغيرها من الحالات الأخرى التى تزيد من خطورة أمراض القلب والسكتة الدماغية، والشباب من المصابين بقوس القرنية أكثر عرضة للإصابة بهذه الأمراض، وقد أوضحت دراسة دانماركية حديثة أن النساء اللائى يعانين من قوس الشيخوخة يزداد احتمال قصر أعمارهن الافتراضية عمن لا يعانين منه.



القرنية هى النسيج الحى الوحيد بالجسم الذى لا يحتوى على أوعية دموية.

تباين حجم بؤبؤ العين

يعانى واحد من بين كل خمسة أفراد من اختلاف حجم الحدقتين، وعلى الرغم من أن غالبية المصابين يولدون بهذه الحالة إلا أنها قد تصيب البعض لاحقًا فى حياتهم.

وحجم بؤبؤ العين (وهو الفتحة المظلمة فى مركز العين التى ينتقل من خلالها الضوء إلى شبكية العين) تحدده القزحية التى تنفتح وتنغلق لتنظيم كمية الضوء الداخل للعين. ويصل البؤبؤ إلى أكبر حجم له أثناء سنوات المراهقة، ثم يبدأ فى التقلص حتى سن الستين، ثم يثبت حجمه بعد ذلك.

تباين حجم بؤبؤى العين فى الغالب سمة وراثية طبيعية لا تتسبب فى أية مشاكل، إلا أن حجم أحد البؤبؤين قد يتغير نتيجة لإصابة فى الجسم، أو قد يتغير لسبب غير معلوم. عندما تحدث مثل هذه التغييرات غالبًا ما يعود البؤبؤ لحجمه الطبيعى من تلقاء نفسه.



تشاجر مطرب الروك "ديفيد بوي" فى الثانية عشرة من عمره مع فتى آخر فلكمه غريمه وأصابه باختلاف حجم بؤبؤى عينيه.

ومع ذلك فإن التغير المفاجئ فى حجم أحد البؤبؤين قد يكون علامة على حالة مهددة للحياة مثل النزيف أو الورم بالمخ، أو الالتهاب السحائى، أو التهاب المخ والحبل الشوكى، أو تضخم الأوعية الدموية.



اذهب للطبيب فورًا إذا لاحظت لديك تباينًا فى حجم بؤبؤى عينيك فى أى من الحالات التالية:

- بعد تعرضك لإصابة فى العين أو الرأس.
- إذا صاحب هذه الدلالة صداع، أو غثيان، أو تقيؤ، أو رؤية مشوشة أو مزدوجة.
- إذا صاحب هذه الدلالة حمى، أو حساسية للضوء، أو تيبس فى الرقبة، أو صداع يزداد حينما تنحنى للأمام.
- إذا صاحب هذه الدلالة ألم شديد بالعين أو إعاقة للرؤية أو كلاهما معًا.

لون العينين

لون العين كلون الشعر تحدده الجينات الوراثية، ومع ذلك فعيون غالبية الناس سوداء أو بنية، أما العيون الزرقاء وغالبية ذوى العيون الزرقاء من أصول منحدرة من شمال أوربا. فإنه يذكر أن فنلندا لها النصيب الأكبر من ذوى العيون الزرقاء، حيث يصلون فيها إلى ٩٠٪ من مجموع سكانها.

والعيون الخضراء أكثر ندرة وغالبًا ما تتركز بين ذوى الأصول الكلتية، والجرمانية، والسلافية، حيث يحتل ذوو الأصول المجرية مقدمة هؤلاء.



أصحاب العيون الزرقاء ذوو بؤبؤ عين أكبر من مثيله لدى ذوى العيون البنية.

كما أن العيون الخضراء تنتشر بين قبائل الباشتون من الأفغان والباكستانيين؛ لذلك يطلق عليهم "ذوو العيون الخضراء".



أصحاب العيون الزرقاء أكثر عرضة للإصابة بتلف العين الناتج عن التعرض للشمس من أصحاب العيون السوداء؛ ولذلك فإنهم معرضون بدرجة كبيرة للإصابة بالمياه البيضاء، والتآكل المبقع وهو عبارة عن مرض متفاقم فى العين، وأحد الأسباب المؤدية للعمى. وقد يساعدك ارتداء نظارة سوداء على حماية عينيك من هذا الخلل فى العين وغيره أيًا كان لون عينيك.

تغير لون العينين

علاوة على أن الجينات الوراثية تحدد لون العين، فإنها تلعب دورًا مهمًا فى تغير لون العينين المصاحب لتقدم السن حيث يتغير لون عينى ما يتراوح بين ١٠ إلى ١٥٪ من أفراد العرق الأبيض (القوقازيين) فى فترة المراهقة أو الرشد، فالأطفال ذوو العيون العسلية أو البنية قد تصبح درجاتها أفتح، بينما الأطفال ذوو العيون الرمادية أو الخضراء غالبًا ما تتحول للون الأسود، ويلاحظ الكثيرون من ذوى العيون الزرقاء تغير لونها إلى درجة أفتح من الزرقة مع تقدمهم فى السن مما يجعل مظهرهم أشبه بالدمى الصينية.

تباين لون العين

إذا قابلت شخصًا ذا عينين متباينتى اللون فقد تعتقد أنه ألصق زوجين غير متوافقين من العدسات بطريق الخطأ، أو أنه يحاول أن يبدو مسايرًا للتقاليع، إلا أن هذه الحالة هى على الأرجح ما يطلق عليه اسم العينين متباينتى الألوان – وهى حالة يتباين فيها لون العينين.. أو قزحيتهما إن شئنا الدقة. وعلى الرغم من شيوع هذه الحالة بين الكلاب، والقطط، والخيول إلا أنها نادرة الحدوث بين البشر. وقد تأخذ هذه الحالة شكلًا آخر يتمثل فى تباين لون العين الواحدة مما ينتج عنه آثار أشبه بالبقع أو التلطيخ. وحالة تباين لون العين – أيًا كان نوعها – قد تكون خلقية، أو مكتسبة نتيجة لمرض، أو إصابة، أو رد فعل للعقاقير.

> كان الإغريق القدامى يخافون العيون الزرقاء لاعتقادهم أنها ضارة؛ لذلك كانوا يرتدون التميمة التى تشبه العيون الزرقاء. وإلى اليوم لا يزال الكثير من اليونانيين وغيرهم من سكان جنوب أوربا والشرق الأوسط يحملون التميمة الزرقاء.

وقد تكون حالة تباين لون العين من مجموعة دلائل **متلازمة هورنر** (انظر *الجفون المرتخية*، السابق ذكرها)، أو قد تكون دلالة على مرض (فوش لالتهاب القزحية والجسم الهدبى متباين اللون)، وهو خلل



> يقال إن أرسطو، والإسكندر الأكبر، ولويس باستير كانوا يعانون من حالة تباين لون العينين. وبعض مشاهير عصرنا مثل: "كيت بوذورث"، و"جين سيمور"، و"كيفر ساذرلاند"، و "كريستوفر ووكين" يعانون من ذات الحالة أيضًا.

وظيفى بإحدى العينين يصيب الشباب فى مقتبل العمر، وغالبًا ما يعانى المصابون بهذه الحالة – التى تؤثر على عين واحدة – أيضًا من البقع السابحة أمام العينين، والرؤية المشوشة، ويزداد احتمال إصابتهم بالمياه الزرقاء أو المياه البيضاء.

وقد يدل تباين لون العينين أيضًا على أحد أنواع المياه الزرقاء الذى يسمى المياه زرقاء الصبغية، وتؤثر بالأساس على الشباب من الرجال. وقد تشمل الدلائل الأخرى على المياه زرقاء الصبغية الرؤية المشوشة، والآلام من حين لآخر بعد ممارسة التدريبات الرياضية أو بذل الجهد.



المثير أن بعض أنواع قطرة العين التى تستخدم لعلاج المياه زرقاء مثل latanoprost والمعروف تجاريًا باسم (Xalatan) قد يتسبب فى سواد لون القزحية، فإذا وضع المصاب القطرة فى عين واحدة فقط فقد يتسبب هذا فى تباين لون عينيه. لذلك لا يصف الأطباء هذا العلاج لذوى العيون الزرقاء؛ لأن السواد فى القزحية الناتج عنه دائم، والأكثر من ذلك أنه ليست القزحية وحدها هى ما يسود لونها، بل يسود لون الجفون والرموش أيضًا.

وقد يكون تباين لون العينين أيضًا دلالة على التعرض لإصابة إحدى العينين، كما أنه قد يكون دلالة نادرة على كل من الأورام الجلدية الحميدة، وسرطان الجلد.

الدموع

نعلم جميعًا أن الدموع دلالة طبيعية على الانفعالات الشديدة لكل من الحزن والفرح، لكن القليل منا من يدرك أن الدموع قد تلعب دور مهدئات انفعالية، ومليّنات للعينين وأن التركيبة الكيميائية والبيولوجية للدموع تختلف باختلاف الدور الذى تؤديه، حيث اكتشف العلماء مؤخرًا أن الدموع الناتجة عن انفعال تحتوى على قدر أكبر من البروتين بالإضافة إلى هرمونات معينة تُفرز عند التعرض للضغوط مما يوجد بالدموع التى تغمر العين بشكل طبيعى.

ليست الدموع الغزيرة دائمًا علامة مخجلة على الضعف؛ ففى القرن الثامن قتل "رولاند" – أشهر محارب فرنسى فى العصور الوسطى فى إحدى المعارك وابن أخى شارلمان والذى خلدته القصيدة الملحمية المسماة (أنشودة رولاند the song of Roland). وعندما علم رفقاؤه من الفرسان بخبر وفاته – وكانوا أكثر من عشرين ألف فارس قوى جلدٍ – غلبهم الحزن فانتحبوا بالبكاء لدرجة أنهم فقدوا الوعى وسقطوا من على خيولهم.

وتتكون الدموع من ثلاث طبقات، حيث تتكون الطبقة الأولى منها من

المخاط اللزج (الذى يساعد الدموع على الالتصاق بالعين لحماية القرنية)، والطبقة الثانية هى الطبقة المائية (التى ترطب العين وتغذيها)، أما الطبقة الثالثة فهى الطبقة الزيتية (التى تحبس الدموع على العين وتعمل على إبطاء تبخرها).

والدموع تغسل عيوننا وتنظفها باستمرار، كما تزيل الأتربة والنفايات التى قد تدمر القرنية الحساسة، بل إنها تستطيع أن تقتل البكتريا التى تدخل عيوننا. وجدير بالذكر أن مع كل طرفة عين توزع الجفون الدموع الزيتية والمطهرة على السطح الداخلى للعينين.

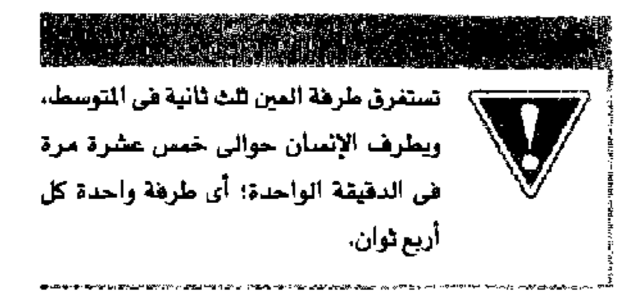
العين الدامعة

قد لا يكون تدفق الدموع بغزارة على الوجه لسبب مثير للبكاء ولا للضحك أيضًا. وكما أن الأنف الراشح قد يكون دليلاً على الحساسية، فكذلك العين الدامعة؛ لذا فإذا وجدت عينيك مليئتين بالدموع دون أن يغمرك شعور بالحزن أو السعادة؛ فهذا قد يعنى أن بيئتك مليئة بالرياح، أو الأتربة، أو حبوب اللقاح.

وأحيانًا ما تكون الدموع الغزيرة علامة على نقص *فيتامين بى* المعروف باسم (الريبوفلافين) المهم لصحة العينين والبشرة. وقد تكون العين الدامعة أيضًا علامة على مرض الوردية، وهو مرض يسبب احمرار العين والجلد (انظر احمرار العين سابق الذكر، وكذلك الفصل التاسع)، أو قد تدل العين الدامعة على حالة أكثر خطورة مثل: انسداد القناة الدمعية، أو البوليب الأنفى، أو مرض جريفز (انظر جحوظ العينين سابق الذكر).

العين الجافة

عندما لا تفرز العين دموعًا كافية، أو عندما تحتوى الدموع على مواد كيميائية تجعلها تتبخر سريعًا، فإننا أمام عين جافة، وهو ما يؤثر عادة على كلتا العينين. وغالبًا ما يشكو المصابون بالعين الجافة من الإحساس بوجود رمل أو خشونة فى عيونهم. وهى حالة شائعة خاصة مع التقدم فى العمر، وأكثر شيوعًا بين النساء، حيث يقل إفراز أجسام النساء للدهون مع تقدمهن فى العمر خاصة بعد انقطاع الطمث حيث يقل إفراز هرمون الإستروجين (هرمون الأنوثة). ومع نقص إفراز المادة الدهنية لا يتمكن غشاء الدموع من منع تسرب الطبقة المائية؛ فتتبخر الدموع بسرعة.



والمفارقة هنا هى أن العين المائية قد تكون دلالة على العين الجافة، فإذا لم تكن الدموع على درجة كافية من اللزوجة لتبقى فى مكانها بالعين وترطبها، فسوف تنحدر خارج العين. والعين مزمنة الجفاف كالعين الدامعة قد تدل على عدم مناسبة البيئة المحيطة، فمن يعيشون فى الأماكن الحارة، أو الجافة، أو العاصفة، أو بالقمم المرتفعة، أو بالمنازل مكيفة الهواء كثيرًا أكثر عرضة للإصابة بالعين الجافة..

وقد تكون العين الجافة رد فعل لبعض أنواع العلاج أو الأدوية التى لا تتطلب وصفة طبية كمضادات الحساسية، ومضادات الاكتئاب، ومضادات ارتفاع ضغط الدم. وقد تكون العين الجافة أيضًا المتحدث الرسمى باسم جسمك لتخبرك بأنك تفرط فى القراءة، أو تعمل ساعات طويلة أمام الحاسوب. كلما زاد تركيز العين وتحديقها، قل طرفها؛ وبالتالى تقل ليونتها.

وعلى الرغم من أن العين الجافة لا تمثل دلالة خطر عادة، إلا أنها قد تكون دلالة على مرض جريفز أو غيره من الأمراض المرتبطة باضطراب إفراز الغدة الدرقية، مثلها مثل العين الدامعة (انظر جحوظ العينين، سابق الذكر). وقد تشير العين الجافة أيضًا إلى الاختلالات المناعية الخطرة مثل التهاب المفاصل الروماتويدى، وداء الذئبة الاحمرارية (SLE) – وهو خلل مزمن شديد الخطورة يتميز بفساد والتهاب العديد من أعضاء الجسم (انظر الملحق١).

إذا كنت تعانى من العين الجافة، والفم الجاف، والتهاب المفاصل؛ فإن هذه المجموعة من الدلائل تشير إشارة مباشرة إلى خلل مناعى آخر يسمى (متلازمة سيوجرين) (انظر الملحق١)، وهو خلل يؤدى بالجسم إلى مهاجمة الغدد التى تفرز المواد المرطبة. والنساء أولى ضحايا هذا الخلل حيث إن ٩٠٪ من المصابين بهذه المتلازمة من النساء، ونهاية الأربعينات هو متوسط سن بداية الإصابة بها. وما لم يتم علاجها، فقد تؤدى متلازمة سيوجرين إلى تدمير هائل فى القرنية كما تؤثر سلبًا على أعضاء الجسم الأخرى خاصة الفم، والقناة الهضمية، والجهاز التناسلى للمرأة.

إذا كنت تعانى من العين الجافة ولم يجد معك العلاج، وتطرف بعينيك كثيرًا، ولديك تقلصات أخرى لاإرادية فى الوجه، وتجد صعوبة فى الحفاظ على عينيك مفتوحتين حتى حينما لا تشعر بالملل أو التعب؛ فكل هذا دلائل على مرض عصبى نادر



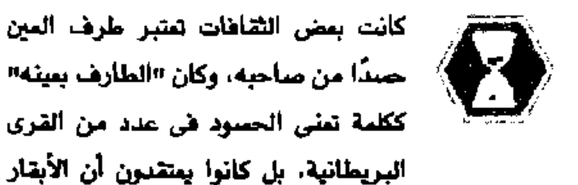
سميت (متلازمة ميج) نسبة إلى "هنرى ميج" ـ طبيب الأمراض العصبية الفرنسى ـ الذى كان أول من وضع توصيفًا لها عام ١٩١٠ رغم أن هذه الحالة كانت معروفة منذ قرون قبل ذلك، فقد رسم الرسام الفلمنكى الشهير "بروجيل" (١٥٢٥ــ١٥٦٩) لوحة De Caper لسيدة ذات وجه ورقبة مطابقة لهذه الحالة؛ لذلك يشار إلى تلك الحالة باسم (متلازمة ميج)، و(متلازمة بروجيل).

يعرف باسم (متلازمة ميج). إذا لاحظت أن ذقنك يندفع للأمام أثناء طرفك بعينيك، فهذه دلالة قاطعة على متلازمة ميج، والمعروفة أيضًا باسم (تقلصات نصف الوجه)، و(متلازمة بروجيل).

ومتلازمة ميج – التى تصيب الأفراد فى منتصف العمر – تؤثر على النساء أكثر من الرجال، ولكن من سوء الحظ أن المصابين بتلك المتلازمة من القابلين للعلاج غالبًا ما يساء تشخيص حالاتهم على أنها اضطراب نفسى. ومتلازمة ميج مقلقة ومحيرة أكثر منها مضعفة ومضنية فى أغلب الحالات، ومع ذلك فإن التقلصات فى الحالات المتقدمة منها قد تسبب إغلاق الفم مما يجعل الكلام والأكل صعبًا جدًا على المصاب. وقد تشير هذه المتلازمة – فى حالات نادرة – إلى ورم فى المخ.

اختلاجات العين

هل سبق لك أن جلست فى إحدى الحافلات فبدأت عيناك فى الاختلاج بشكل لاإرادى؟ ربما تخشى أن يعتقد غيرك من الركاب أنك تغمز إليهم، لكن لا تقلق فعلى الرغم من أنك تحس باختلاجات عينيك وتخاف منها إلا أن الآخرين غالبًا ما لا يلحظونها. الاحتمال الأكبر إن حدث لك ذلك أنك تعانى من حالة *ارتجاف الجفن*، وهى تقلصات غير ضارة إلا أنها مزعجة ومحيرة تصيب جفن العين وتتم بشكل لاإرادى.



كانت بعض الثقافات تعتبر طرف العين حسدًا من صاحبه، وكان "الطارف بعينه" ككلمة تعنى الحسود فى عدد من القرى البريطانية، بل كانوا يعتقدون أن الأبقار المريضة قد "طرف أحدهم بعينيه لها"!

واختلاجات العين – التى قد تؤثر على الجفن العلوى أو السفلى – لا تمثل فى العادة شيئًا يثير القلق، فقد يؤدى التعب، والضغوط، وتناول الكثير من الكافيين إلى إثارة تلك الحالة، وكذلك كثرة النظر إلى شاشة الحاسوب والتليفزيون، أو أى مصدر

ضوء متلألئ آخر. وتلك الاختلاجات لا تستغرق إلا ثوان قليلة، وقد تستمر لعدة أيام، وقد تأتى وتذهب.

وعلى الرغم من أن ارتجاف الجفن حالة حميدة فى المعتاد، إلا أنها قد تكون علامة مبكرة على متلازمة ميج (انظر *العين الجافة* سابقة الذكر، أو *تشنج عضلات الجفن*) التى تتشابه معها كثيرًا، مع اختلاف أن حالة تشنج عضلات الجفن ينغلق فيها الجفنان بإحكام ولا يتقلصان. وغالبًا ما تكون العينان فيها مثارتين وحساستين جدًا للضوء، وعلى عكس الارتجاف العضلى، فإن عدم علاج تشنج عضلات الجفن قد يؤدى إلى إعاقة شديدة للرؤية.



تستخدم الكينا (على شكل فوار) منذ زمن طويل لإيقاف اختلاجات العين، أما إذا لم تكن تفضل مذاقها فإن الضغط الطفيف على موضوع الاختلاج قد يفيد ولو بشكل مؤقت على الأقل. وغالبًا ما يتوقف الاختلاج بعد ليلة من النوم الهادئ، أو عندما يقل التعرض للضغوط (ومن المثير أن الفوار قد يخفف أيضًا من التشنجات الليلية للساق والقدم).

العين سريعة الحركة

إذا رأيت شخصًا ذا عينين سريعتى الحركة، فستظنه على وشك ارتكاب أمر غير جيد، ومع ذلك فقد تكون عيناه سريعتا الحركة دليلاً على *تخطر المقلة* – وهى حالة ارتجاف لاإرادى لمقلة العين تصيب كلتا العينين فى العادة، وقد تصيب إحدى العينين أو كلتيهما بالحركة للخلف وللأمام، أو أعلى وأسفل، أو – حتى – للدوران فى حلقات، وقد تحدث هذه الحركة بصورة عرضية أو ثابتة تستغرق من دقائق قليلة وحتى عدة ساعات. والمصابون بتخطر المقلة قد لا يدركون إصابتهم إذا لم تؤثر على رؤيتهم أو ينبههم أحد لها.

وقد يكون تخطر المقلة دلالة على مرض جريفز (انظر *جحوظ العينين* سابق الذكر)، كما قد تدل أيضًا على اضطرابات الأذن الداخلية مثل (مرض مينيير Ménière's Disease) (انظر الفصل الثالث). وأخيرًا، أحيانًا ما يكون تخطر المقلة دلالة على حالات أكثر خطورة مثل السكتة الدماغية أو ورم المخ.

دلائل عين لا يراها إلا المصاب

البقع السابحة

هل سبق لك أن لاحظت بقعًا أو حبيبات تسبح أمام عينيك؟ ربما اعتقدت فى هذه الحالة أن بعينيك أتربة أو شيئًا أسوأ منها لكنك لا تستطيع أن تحس به، وإذا حاولت أن تدعك تلك البقع السابحة، فإنها تظل كما هى إن لم تصبح أسوأ؛ وذلك لأن ما تراه ليس أتربة ولا حبيبات فى الهواء، بل غالبًا ما تكون "بقعًا سابحة"، أو *تعتيمًا* كما يعرف طبيًا.

وقد تبدو البقع السابحة كالحبيبات، أو خيوط العنكبوت، أو الشعيرات، أو كذرات ترابية، أو حشرات دقيقة التى تنزلق عبر مجال رؤيتك، إلا أنها ليست موجودة فعليًا على سطح العين وهذا هو السبب فى عدم اختفائها حينما تدعك عينيك. إن تلك البقع هى مجموعات دقيقة من السائل الزجاجى – وهو سائل يشبه الجيلى داخل مقلة العين. والغالب أن يلاحظ المصاب تلك البقع السابحة حينما ينظر مباشرة لخلفية صلبة لألوان الضوء مثل حائط أبيض أو السماء الزرقاء الصافية. ولا تستمر تلك البقع عادة إلا ثوان أو دقائق قليلة، كما أنها تأتى وتذهب مع تغييرات وضع الرأس. وعلى الرغم من أنها عادة ما تكون دائمة إلا أن الكثيرين يتوقفون عن ملاحظتها بعد مدة قصيرة.

إذا كانت تلك البقع تضايقك، فاعلم أنك لست وحدك من يلاحظها، فجميعنا تقريبًا يرى تلك البقع من حين إلى حين، مع ذلك فإن قصار النظر ومن تعرضوا لجراحات بالعين أكثر رؤية لها. والبقع السابحة عادة ما تظهر لأول مرة أثناء المراهقة ثم تتزايد باستمرار مع التقدم فى العمر؛ لأن السائل الزجاجى ينسحب من شبكية العينين مع تقدم العمر، حيث تنفصل ذرات صغيرة من المادة الهلامية وتطفو عبر مجال الرؤية.

وعادة ما تكون البقع السابحة من الدلائل المزعجة على تقدم العمر، إلا أنها أحيانًا ما تكون دلالة على مشكلة خطيرة خاصة إذا زادت رؤية المصاب لها أكثر من المعتاد، أو إذا صار يراها أكبر حجمًا، أو بدأ يلاحظها عندما نظره لخلفية فاتحة أو غامقة على السواء، أو يرى مجموعة منها فى موضع واحد. كل ما سبق دلائل مبكرة على الإصابة بالمياه البيضاء، أو التهاب العينين، أو نزيفهما، أو غير ذلك من المشكلات الحادة للعينين. أما إذا كان هناك وابل فجائى من تلك البقع، فهذا قد يشير إلى شىء

أكثر خطورة مثل تمزق الشبكية أو انفصالها. وانفصال الشبكية حالة مرضية طارئة تتطلب علاجًا فوريًا؛ لأنها قد تؤدى إلى العمى الدائم إن لم يتم علاجها أو أسيء تشخيصها.



إذا تعرضت رؤيتك لتغير مفاجئ - خاصة إذا رأيت الأشياء مضاعفة، أو صارت رؤيتك ضبابية - فلابد أن تستدعى الطبيب فورًا أو تتوجه لغرفة الطوارئ. أما إذا كنت قد تعرضت لإصابة حديثة برأسك أو بوجهك، فإن هذا قد يكون علامة على الارتجاج، وإن لم يكن الحال كذلك، فهذا التغيير قد يكون علامة على حالة خطيرة تتطلب رعاية طبية فورية.

الومضات

إذا كان قد سبق لك أن ارتطم رأسك بشيء، فمن المحتمل أنك رأيت لمعانًا، وومضات ضوء وهو ما يعرف طبيًا باسم شرر العين. وقد يُرى هذا الشرر سواء كانت العين مغمضة أو مفتوحة لكنه غالبًا ما يظهر فى الرؤية المحيطية، ولا يستمر إلا لثوان قليلة. ويقول البعض إن تلك الومضات تشبه الشهب، ويصفها البعض الآخر بأنها "وابل من الومضات".

إن الإحساس برؤية أضواء وامضة يطلق عليه اسم فوتوبسيا (وهو عبارة عن تولد نور أو وميض بالعين بسبب تهيج خلايا الشبكية). وأحيانًا ما يصاب الطلبة والكتاب الذين يسهرون لأوقات متأخرة عندما لا يحصلون على قسط كاف من النوم أو بعدما يقضون الليل كله سهارى بهذا الإحساس. وبالإضافة إلى الارتطام الشديد للرأس، فقد يؤدى العطس أيضًا، أو الحك الشديد للعينين لرؤية ذلك الوابل من الومضات.



قد تكون الزيادة فى الومضات - الومضات المصحوبة بالبقع السابحة - علامة على تمزق الشبكية أو انفصالها، أو انفصال حاد فى الجسم الزجاجى. وجميع هذه الحالات تتطلب رعاية طبية فورية، وهذه الومضات قد تستمر لعدة أشهر حتى عندما يتم علاج تلك الحالات.

أما الومضات العرضية فهى أمر طبيعى وعادةً ما لا توجب القلق. وغالبية الومضات - مثل البقع السابحة - علامة طبيعية على التقدم فى السن (انظر *البقع السابحة*، سابقة الذكر)، ومع ذلك فإن الوميض الضوئى المستمر والمتكرر قد يدل على انخفاض

ضغط الدم خاصة إذا كانت هذه الومضات تحدث مع وقوف المصاب بسرعة وبصورة مفاجئة، وقد يدل الوميض الضوئى أيضًا على احتمالية تعرض المصاب لصداع نصفى، والحق أن الومضات هى أكثر الدلائل المرئية شيوعًا - وتسمى "الهالة" - للصداع النصفى وشيك الحدوث. ويعود سبب تلك الومضات إلى تقلصات الأوعية الدموية بالمخ.

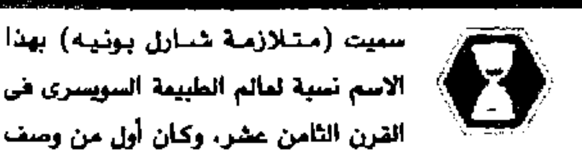


اكتشفت المؤسسة الشهيرة Nurses' Health Study - المعنية بصحة النساء - مؤخرًا أن النساء اللائى يعانين من الصداع النصفى المسبوق بهالة مرئية أكثر عرضة للنوبات القلبية والسكتات الدماغية، لكن الأبحاث لم تثبت هذه الحقيقة العلمية بعد بالنسبة للرجال.

والعجيب أن بعض من يعانون من الصداع النصفى قد يرون هالات مرئية ولا يحسون بصداع (الصداع النصفى لا يتضمن دائمًا ألمًا بالرأس)، وإضافة إلى ما يسببه من ومضات بالعين فقد يسبب هذا النوع من الصداع النصفى - الذى يسمى أحيانًا بالصداع النصفى الدموى - اضطرابات مرئية أخرى بالإضافة إلى غثيان، واحتقان الأوعية الدموية الأنفية. ويصاب بعض من يعانون من الصداع النصفى العينى بالصداع النصفى فى سنوات لاحقة.

تخيل الأشباح

إن رؤية البقع السابحة والومضات شىء مختلف عما سنطرحه هنا. ماذا لو بدأت ترى زهورًا خيالية، أو أسرابًا من الطيور، أو السناجب وهى تمرح، فى حين أن تلك الأشياء لا وجود فعلى لها؟ لا تذهل، فالاحتمال أنك لم تجن، بل تحس بالدلائل التقليدية لـ (متلازمة شارل بونيه). وفى هذه الحالة يتعرض فيها الأصحاء عقليًا لرؤية الأشباح، وهى إحدى صور الهلاوس البصرية. لقد قال بعض المصابين بهذه المتلازمة إنهم رأوا تخيلات سارة كمجموعات من الأطفال، أو قطيع من الحيوانات، أو



سميت (متلازمة شارل بونيه) بهذا الاسم نسبة لعالم الطبيعة السويسرى فى القرن الثامن عشر، وكان أول من وصف هذه الحالة، وقد كان جده شبه الأعمى ذو السبعة والثمانين عامًا يرى أناسًا، وطيورًا، وعربات، ومبانى، وأشياء لا وجود لها. وقد أصيب "بونيه" بنفس المرض بعد تدهور بصره.

أنماط بصرية زاهية، أو حتى مناظر ريفية جميلة. وهذه التخيلات قد تستمر لثوان أو دقائق قليلة، كما أنها قد تتكرر بشكل دورى على مدار أشهر أو حتى سنوات.

ويزعم البعض أنهم لا يتمتعون بتلك التخيلات فحسب، بل ويغيرونها بحسب رغبتهم فى حين يعتبرها آخرون مخجلة ومخيفة لدرجة قد تفقدهم عقولهم، ومن يعانون من متلازمة بونيه – على عكس المرضى العقليين – على دراية بأن تلك التخيلات ليست حقيقية، كما أن هذه التخيلات لديهم لا تصحبها *أبدًا* هلاوس سمعية – وهى الدلالة الشائعة فى حالات المرض العقلى.

إن من يعانى من تخيلات الأشباح معرض لفقدان الرؤية أكثر من فقدان العقل. والحق أنه فى أغلب الحالات تكون رؤية الأشباح دلالة على ضعف الرؤية أو غيرها من مشاكل العيون مثل المياه الزرقاء، والمياه البيضاء، والتآكل البقعى المرتبط بالتقدم فى السن بصفة خاصة. ويعتبر التآكل البقعى المرتبط بالتقدم فى السن *(AMD)* أحد أكثر الأمراض الشائعة، بل هو مرض تآكلى خطير فى العين وهو السبب الرئيسى فى فقدان الرؤية لدى الراشدين. وأكثر الفئات عرضة للإصابة به هم النساء، وذوو البشرة البيضاء، وذوو العيون الملونة، والمدخنون والبدناء، وتجدر الإشارة إلى أن *(AMD)* قد يكون وراثيًا.



يقال إن الشاعر الإنجليزى الشهير "ألفريد لورد تينيسون" الذى عاش فى القرن التاسع عشر كان يعانى من قصور بصرى، والبقع السابحة، وتخيل الأشباح. ويقال إنه كتب خطابًا لعمته يصف رؤيته للأشباح قائلًا: "إن تلك الحيوانات تضايقنى جدًا كما أنها تزداد أسبوعيًا فى تخيلاتى. إننى على يقين بنسبة كبيرة اننى على مشارف العمى".

إليك العلامات الدالة على التآكل البقعى المرتبط بالتقدم فى السن:

- الرؤية الضبابية.
- ضعف الرؤية الليلية.
- ظهور الخطوط المستقيمة بشكل متموج أو ملتوية.
- ضعف مركز الإبصار أو وجود بقع بيضاء بمركز مجال الرؤية.
- صعوبة تمييز الوجوه.
- صعوبة التكيف مع الضوء الضعيف.
- زيادة صعوبة الرؤية من بعد.
- صعوبة تمييز الألوان أو حتى رؤية الألوان أقل وضوحًا.
- زيادة صعوبة القيام بأنشطة مليئة بالتفاصيل مثل الحياكة أو القراءة.
- رؤية الأشباح.

ورؤية الأشباح حالة شائعة بين من يعانون من ضعف الرؤية حيث تتراوح نسبتها بين ١٠٪ : ٤٠٪. ويُعتقد أن رؤية الأشباح حالة مشابهة لأشباح الأطراف (***phantom limbs***) – وهى إحساس مبتورى الذراع أو الساق بالعضو المبتور بعد عملية البتر – كما أنها قد تكون مشابهة لمحاولة العين الضعيفة تعويض فقدان الرؤية باستدعاء الصور الماضية. والجدير بالذكر أن تحسين إضاءة المنزل قد يساعد المصاب على التحرر من تلك التخيلات، والمثير هنا أن بعض من يعانون من تلف الرؤية لا يستطيعون أن "يروا" الأشباح حينما يصابون بالعمى الكلى.

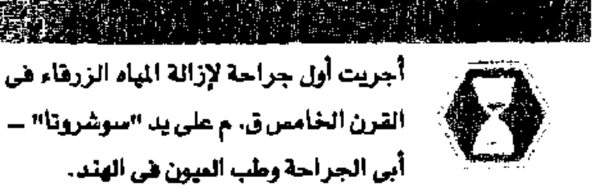
أما فى حالة حدوث رؤية الأشباح لدى الأفراد ذوى الرؤية الطبيعية فهذا قد يكون علامة على مرض الزهايمر، أو الشلل الرعاش، أو السكتة الدماغية، أو غيرها من الحالات العصبية، والمؤسف أن من يصاب برؤية الأشباح غالبًا ما يتردد فى إخبار الطبيب لخوفه من أن يصنفه على أنه يعانى من مرض نفسى، أو عقلى، أو أنه مدمن مخدرات؛ وبالتالى لا يتلقى هؤلاء العلاج المطلوب الذى يساعدهم على حماية حاسة الإبصار أو علاج السبب الأساسى لحالتهم.



إذا لاحظت أن لديك صعوبة فى رؤية الأشياء المجاورة لك، أو أنك تفقد الرؤية المحيطية، فهذا قد يكون تحذيراً بالإصابة بالمياه الزرقاء، أو تلف الشبكية، أو حتى السكتة الدماغية.

الحساسية للضوء

إن الشمس تجعلنا جميعًا ننظر بجانب عيوننا، وتلك هى الظاهرة المعروفة طبيًا باسم "الخوف من الضوء"، أما إذا لاحظت أنك تستر عينيك، أو تحضر نظارتك الشمسية أكثر مما كنت تفعل من قبل، وأنك حساس للإضاءة الداخلية فى المنزل، فإن خوفك من الضوء فى هذه الحالة قد يكون إشارة لعدة حالات مرضية. والحساسية للضوء أكثر شيوعًا بين ذوى العيون الزرقاء ومن يعانون من الصداع النصفى.



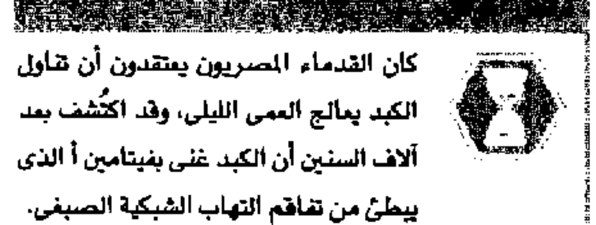
أجريت أول جراحة لإزالة المياه الزرقاء فى القرن الخامس ق. م على يد "سوشروتا" – أبى الجراحة وطب العيون فى الهند.

وقد يشير الخوف من الضوء لعدد من اضطرابات العين مثل المياه البيضاء، وانفصال الشبكية، وخدوش القرنية، كما قد تكون رد فعل مضادًا لعقاقير مثل تتراسيكلين، ودوكسيسيكلين، وبيلادونا، بل والكينا. وقد يكون الخوف من الضوء دلالة على نقص فيتامين ب٢. والحساسية للضوء قد تدل أيضًا على إدمان الكحوليات أو الكوكايين، أو تعاطى الأمفيتامينات أو غيرها من العقاقير.

وأحيانًا ما يدل الخوف من الضوء على بعض الحالات الخطيرة ولكنها قابلة للعلاج مثل الحصبة، وارتفاع ضغط الدم، ومرض جريفز (انظر **جحوظ العينين** سابق الذكر)، كما قد تدل أيضًا على الأمراض المهددة للحياة مثل الالتهاب السحائى، والتهاب المخ، والتسمم الغذائى بميكروب بوتيولينم، والسعار، والتسمم بالزئبق. ومع ذلك، فإنك تعانى من دلائل أكثر خطورة علاوة على الحساسية من الضوء إذا كان لديك أى من تلك الاضطرابات المميتة.

العمى الليلى

قد يتسلل العمى الليلى إلينا تدريجيًا، حيث تزيد معه صعوبة رؤيتنا للأشياء فى الظلام. وعدم الرؤية الجيدة فى الظلام – والمعروف طبيبًا باسم العشى الليلى – علامة أخرى من العلامات الطبيعية والمزعجة لتقدم السن.


كان القدماء المصريون يعتقدون أن تناول الكبد يعالج العمى الليلى، وقد اكتُشف بعد آلاف السنين أن الكبد غنى بفيتامين أ الذى يبطئ من تفاقم التهاب الشبكية الصبغى.

والعمى الليلى علامة شائعة أيضًا على الإصابة بالمياه البيضاء كما أنه إحدى الدلائل التحذيرية المبكرة على نقص فيتامين أ (الريتينول) الذى قد يؤدى إلى جفاف شديد للقرنية وفساد الشبكية.

أما الشباب الذى يعانى من العمى الليلى، فإن هذا قد يكون الدلالة الأولى على إصابته بالحالة الوراثية المعروفة باسم التهاب الشبكية الصبغى – وهو مرض تحللى للشبكية والذى قد يؤدى إلى إتلاف شديد للرؤية فى بعض الحالات.

تغير رؤية الألوان

إن رؤية الأشياء بألوان مختلفة لدى المدمنين وغيرهم ممن يتعاطون عقاقير مسببة للهلوسة شىء شائع، أما إذا لم تكن واقعًا تحت تأثير مخدر أو عقار فإن رؤيتك غير الطبيعية للأشياء بألوان غير لونها الحقيقى قد يكون علامة تحذيرية مبكرة على مرض العين الناتج عن الداء السكرى. كما يمكن للتذبذب الطفيف فى مستويات السكر بالدم أن يؤدى سريعًا إلى تلك التغيرات بالرؤية. لكن، إذا كنت تعانى من مرض السكرى فإن هذه التشوهات فى رؤية الألوان قد يصعب عليك رصد مستويات السكر بالدم باستخدام الشرائط الملونة لقياس السكر فى البول؛ لذلك فهذا سبب آخر يدعو للتوقف عن تناول الحلوى.



ليس من الغريب على الرياضيين الذين يعانون من داء السكرى أن يعانوا من تغيرات فى رؤية الألوان الواضحة بعد ممارسة التمارين أو المباريات القوية، وهذا قد يكون دلالة تحذيرية مبكرة على مرض العين المصاحب لداء السكرى.

أما إذا بدأت ترى الأشياء باللون الأصفر، فإنك قد تكون مصابًا بنوع من الخلل فى رؤية الألوان يسمى الرؤية الصفراء، والرؤية الصفراء قد تكون دلالة تحذيرية على أنك تعانى من داء الصفرة أو اليرقان الناتج عن مرض خطير بالكبد، إن رؤية اللون الأصفر أو الهالات المضيئة أو كليهما معًا حول الأشياء أثناء تعاطى الديجتالس (نوع من العقاقير شائعة الاستخدام لعلاج أنواع معينة من مرض القلب)، قد يكون دلالة تحذيرية على أنك تعانى من تسمم الديجتالس – وهو حالة مرضية حرجة قد تؤدى إلى قصور وظيفى بالقلب، ثم إلى اضطراب فى نبضات القلب، ثم إلى الوفاة.

يُعتقد أن استخدام فان جوخ المفرط للون الأصفر فى لوحات Starry Night، وعباد الشمس كان نتيجة للعقاقير التى كان يتعاطاها لعلاج الهوس والصرع. والعقاقير التى كان يتعاطاها (الديجتالس) مستخرجة من عشب قفاز الثعلب، وتستخدم منذ قرون لعلاج التوتر العصبى، والهوس، والتشنجات، وأمراض القلب.

إذا بدأ الزوج فى رؤية الأشياء باللون الأزرق، فإن هذا ليس ناتجًا بالضرورة عن حالة اكتئاب يمر بها، بل قد يكون علامة على أنه يسرف فى المتعة. إن رؤية صبغة زرقاء على الأشياء – وغالبًا ما تكون مصحوبة بحساسية للضوء – أحد أكثر الآثار الجانبية شيوعًا للعقاقير المنشطة والتى تستخدم لعلاج الاختلال الوظيفى الانتصابى.



إذا كنت تتعاطى عقاقير لعلاج الاختلال الوظيفى الانتصابى وشعرت فجأة بأنك لا تستطيع أن ترى بإحدى عينيك أو بكليهما، فتوقف عن تعاطى تلك العقاقير، واستدعِ الطبيب فورًا؛ لأن هذا قد يكون علامة على القلة الدموية الموضعية غير الشريانية بالعصب البصرى (NAION) – وهى حالة قد تؤدى إلى العمى. لذلك؛ يُنصح الرجال الذين يعانون من أمراض الشبكية أو غيرها من أمراض العينين أن يتجنبوا تلك العقاقير تمامًا.

الخاتمة

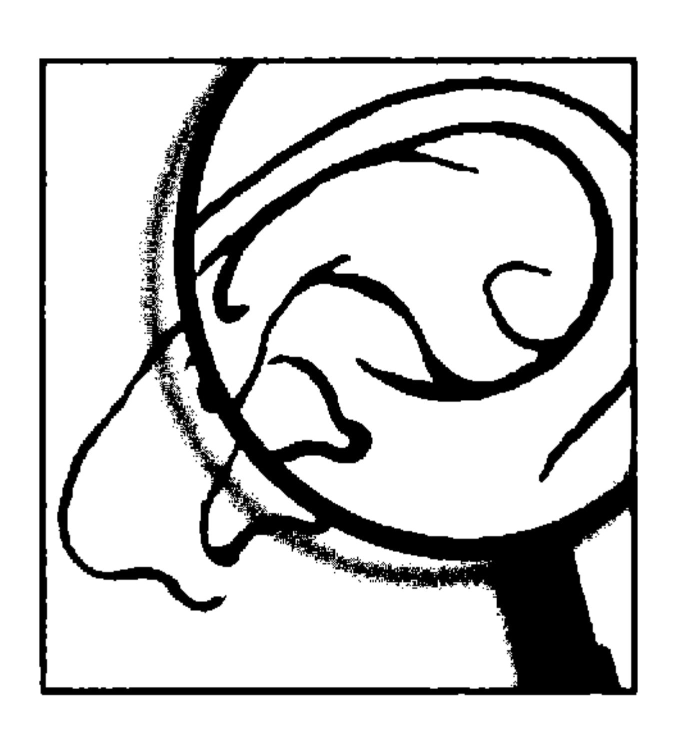
إن دلائل العين التى تناولناها فى هذا الفصل إما أن تتطلب رعاية طبية أو لا؛ لذلك إذا كانت لديك أية شكوك، فينبغى أن تذهب لطبيب العيون بأسرع ما تستطيع، أما إذا كنت تعانى من دلائل تتضمن الألم، أو تغيرات مفاجئة فى الرؤية (وبخاصة الغثيان والتقيؤ)، أو ترى ومضات ضوء مستمرة؛ فينبغى عليك أن تذهب للطبيب فورًا.

والمؤكد أن حرصك على الفحص الطبى المنتظم لعينيك – سواء كنت تعانى من دلائل العين أم لا – سيساعدك ليس على الحفاظ على سلامة إبصارك فحسب، بل سيساعدك أيضًا على اكتشاف الدلائل الأولى على العديد من المشكلات الطبية الأخرى. وغنى عن القول إن الفحوصات الدورية للعين المنتظمة مهمة جدًا خاصة إذا كنت تعانى من داء السكرى. والقائمة التالية تتضمن إخصائيى العيون الذين يشخصون أو يعالجون العين ومشكلات الإبصار أو يشخصونها ويعالجونها معًا:

- *طبيب العيون:* هو الطبيب المختص بتشخيص وعلاج أمراض العيون واضطراباتها.
- *إخصائى قياسات بصرية:* ليس طبيبًا، بل متخصص فى قياس قوة الإبصار، ومُدرب متخصص فى علاج حالات الإبصار باستخدام النظارات، والعدسات اللاصقة، الأدوات المساعدة لضعاف البصر، وعلاج الإبصار. وإخصائى

القياسات البصرية يستطيع فحص حالات المياه الزرقاء، والمياه البيضاء، والتحلل البقعى، كما يستطيع أن يصف العلاج لبعض أمراض العيون.

- *فنى البصريات:* هو أيضًا ليس طبيبًا، بل فنى بصريات متخصص فى صنع وتعديل النظارات وغيرها من الوسائل البصرية الأخرى التى يوصى بها طبيب العيون أو إخصائى القياسات البصرية.



الاستماع إلى الأذنين

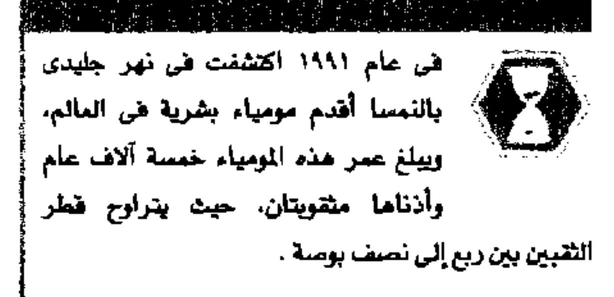
هل أذناك متدليتان؟
هل تتراقصان من الخلف إلى الأمام؟
أليس من الأحرى أن تربطيهما بالحبال؟
أليس من الأحرى أن تعلقى فيهما حلقان؟

ــ أغنية أطفال شعبية

ليس الأطفال وحدهم من ينظرون إلى الأذنين على أنهما من الملامح السخيفة، حيث لا يراهما الكثيرون منا – أو الأذنين البارزتين على الأقل – كما ينبغى أن يروهما. والأذنان من أكثر أعضاء الوجه التى تتلقى سهام السخرية؛ لذلك خضعت الآذان المشوهة والمنفرة لعمليات التجميل عبر آلاف السنين، وعلى الجانب الآخر، فقد ظهرت لنا أهمية الأذنين منذ فترة ترجع تقريبًا إلى بداية محاولتنا تجميلهما. وقد لعبت الأذنان دورًا بارزًا فى الأديان والأساطير، حيث اعتبرهما قدماء المصريين – مثلًا – أداة استقبال نفحة الحياة ذلك أنهم كانوا يعتقدون أن نفحة الحياة تدخل الجسم من الأذن اليمنى، و"نَفَس الموت" يدخل

من اليسرى. والمصريون مثل غيرهم من أصحاب الثقافات القديمة يثقبون آذانهم معتقدين أن قطعة المعدن التى يعلقونها فيهما تطرد الأرواح الشريرة من الجسم. وبعد ذلك بعدة قرون بدأ البحارة يثقبون آذانهم لظنهم أن ذلك قد يقوى من قوة إبصارهم.

لا عجب – إذن – أن تكتسب الأذنان مكانة متميزة لأننا بدون سمع لن نتمكن من سماع الموسيقى الراقية، أو كلمات المحبين، أو صيحات التحذير لنحتاط. وسنصب تركيزنا على الدور الذى تلعبه الأذن الداخلية فى السمع، إلا أننا لن نصم آذاننا عن الجزء الغضروفى الخارجى منهما؛ لأنه يزيد من قدرتنا على السمع من خلال تكثيفه الموجات الصوتية وتوصيلها إلى الأذن الداخلية، ولا يتوقف دور الأذن الخارجية عند هذا الحدّ، فقد اكتسبت أهمية أخرى من خلال الدلائل التى توضحها عن حالتنا الصحية.

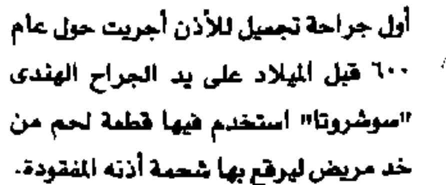

فى عام ١٩٩١ اكتشفت فى نهر جليدى بالنمسا أقدم مومياء بشرية فى العالم، ويبلغ عمر هذه المومياء خمسة آلاف عام وأذناها مثقوبتان، حيث يتراوح قطر الثقبين بين ربع إلى نصف بوصة .

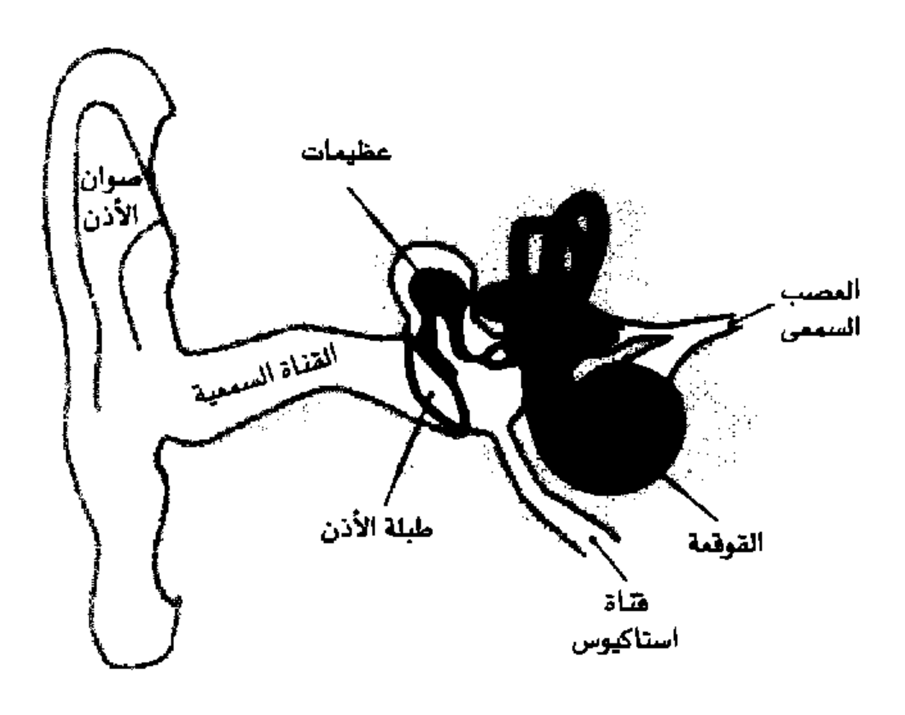
دلائل الأذنين التى يلاحظها الآخرون

احمرار الأذنين

عندما ترى شخصًا أذناه محمرتان احمرارًا لامعًا، فقد تعتقد أنه تعرض لموقف محرج، وقد تكون محقًا؛ فعندما نتعرض للحرج فإن آذاننا – ووجوهنا والأعضاء الأخرى المرئية من أجسامنا – تتحول للون القرمزى، ومع ذلك قد يكون احمرار الأذنين دلالة تحذير على ضرورة القيام من تحت أشعة الشمس. ولأن الأذنين بارزتان عن سائر ملامح الوجه فهما الأكثر عرضة للهيب الشمس.

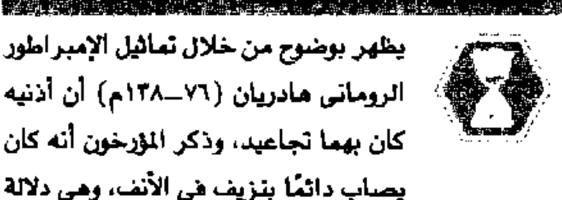
وقد يكون احمرار الأذنين دلالة تحذيرية على الإصابة بعدوى الأذن،



أول جراحة تجميل للأذن أجريت حول عام ٦٠٠ قبل الميلاد على يد الجراح الهندى "سوشروتا" استخدم فيها قطعة لحم من خد مريض ليرقع بها شحمة أذنه المفقودة.



تشريح الأذن

أو الأمراض الجلدية كالصدفية والطفح الجلدى الأحمر (انظر الفصل التاسع)، وقد يدل الاحمرار أيضًا على مرض *متلازمة الأذن الحمراء*، وهو يصيب أذنًا واحدة بالاحمرار، والسخونة، والألم أحيانًا.



يظهر بوضوح من خلال تماثيل الإمبراطور الرومانى هادريان (٧٦–١٣٨م) أن أذنيه كان بهما تجاعيد، وذكر المؤرخون أنه كان يصاب دائمًا بنزيف فى الأنف، وهى دلالة شائعة على التعرض لضغوط زائدة؛ لذلك يعتقدون أن وفاته كانت نتيجة لأزمة قلبية نتجت عن ارتفاع ضغط الدم.

إن بعض الأفعال التى يبدو ظاهرها غير ضار مثل تدليك الأذن، وطقطقة العنق، والمضغ، والعطس، والسعال قد تؤدى إلى الإصابة بهذه المتلازمة والتى تؤثر فى الغالب على الأطفال وصغار المراهقين. وأيًا كان العمر الذى تحدث فيه الإصابة، فغالبًا ما يصحب هذه المتلازمة صداع نصفى يصيب جانب الوجه الذى تقع فيه الأذن الحمراء.

تجاعيد شحمة الأذن

إذا نظرت فى المرآة فرأيت تجعيدًا قطريًا على شحمة أذنك، فقد يكون هذا دلالة على أنك استغرقت فى نوم طويل على هذه الأذن أو أنك أطلت الحديث فى الهاتف عليها.



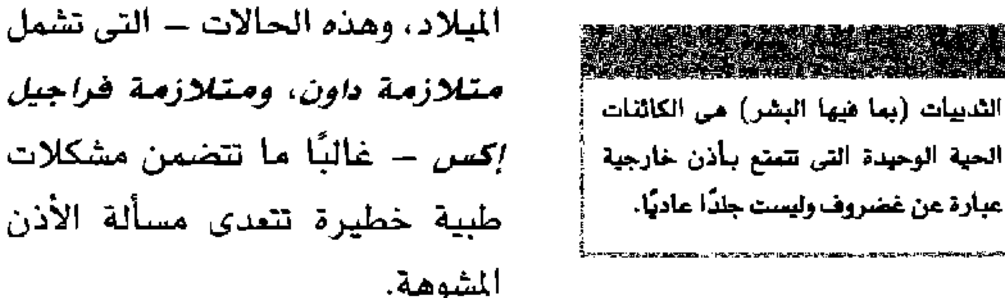
غضون شحمة الأذن

ولكن إذا كان وجد هذا التجعيد باستمرار فهذا يدل على زيادة احتمال إصابتك بمرض الشريان التاجى، أو السكر. وهذه التجاعيد وراثية، وشائعة بين الرجال أكثر من النساء.

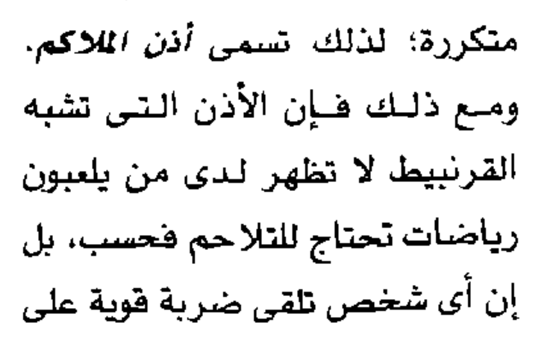
وكان "تى. إس. فرانك" أول من أشار فى سنة ١٩٧٣ إلى الصلة بين أمراض الشريان التاجى والسكر من ناحية، ***والتجاعيد القطرية للأذن*** أو ما يسمى أحيانًا بعلامة "فرانك" من ناحية أخرى، وقد أكدت بعض الدراسات الحديثة صدق هذه الملاحظات.

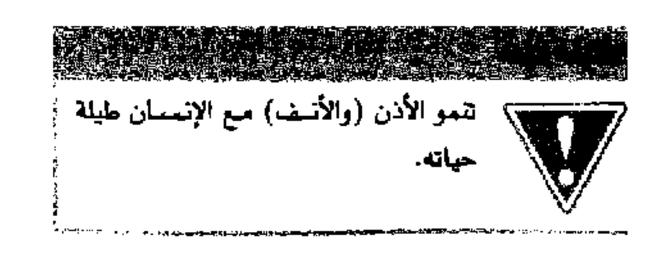
الأذن المشوهة

أصحاب الأذن المشوهة غالبًا ما يولودون بها. وعلى الرغم من أن هذه الآذان من اختصاصات طب التجميل إلا أنها أحيانًا ما تدل على مرض وراثى أو عيب خلقى عند الميلاد، وهذه الحالات - التى تشمل ***متلازمة داون، ومتلازمة فراجيل إكس*** - غالبًا ما تتضمن مشكلات طبية خطيرة تتعدى مسألة الأذن المشوهة.



والأذن غريبة الشكل قد تكون دلالة مكتسبة وغير خلقية كما هى الحال مع الأذن التى تشبه القرنبيط، وعادة ما تدل على أن الأذن قد تعرضت للكمات وإصابات متكررة؛ لذلك تسمى ***أذن الملاكم***. ومع ذلك فإن الأذن التى تشبه القرنبيط لا تظهر لدى من يلعبون رياضات تحتاج للتلاحم فحسب، بل إن أى شخص تلقى ضربة قوية على أذنه قد تتشوه أذنه بهذه الطريقة؛ لأن الضربات الحادة على الأذن تؤدى إلى تخثر الدم حول غضروفها، بل وبداخله أحيانًا، وما لم يُعالج فورًا تتكون ندوب وتصبح الأذن مشوهة على الدوام.







الأذن على شكل القرنبيط عند غير الرياضيين قد تكون دلالة تحذير على أمور تتعلق بالزواج أو أية اضطرابات بدنية أخرى.

زيادة إفراز شمع الأذن

جميعنا يعرف شمع الأذن جيدًا، وهو تلك المادة المزعجة اللزجة كريهة الرائحة أحيانًا التى تنساب أحيانًا خارج الأذنين، وهى تعرف طبيًا باسم الصملاخ. ويتكون شمع الأذن أساسًا من شمع السيرومين بالإضافة إلى ما لا يقل عن أربعين مادة أخرى من بينها خلايا الجلد الميتة، وهناك نوعان من شمع الأذن – رطب، وجاف – ويتحدد نوع شمع أذن كل فرد من خلال جيناته الوراثية.

إذا كنت تجد فى بعض الأحيان شمعًا على وسادتك، فغالبًا ما يكون هذا دلالة صحية على أن أذنيك تنظف نفسها بنفسها. والشمع يحمى آذاننا من دخول المياه، والبكتريا، والميكروبات إليها، وكذلك التراب والقاذورات التى تتعرض لها الأذن باستمرار، بل ويعيق دخول الذباب الهائم والنمل وأية حشرات صغيرة أخرى متطفلة. ولكن إذا كانت أذناك تخرجان كتلاً كبيرة من الشمع، فهذه دلالة تحذيرية مريعة على أنك تسير على نظام غذائى يفتقر للدهون.

الأشخاص الذين ينتمون للسلالات الأوروبية والإفريقية عادة ما يكون شمع آذانهم رطبًا، ولزجًا، وبنى اللون، أما الآسيويون وسكان أمريكا الأصليون فعادة ما يكون شمع آذانهم جافًا، ومفتتًا، ورماديًا. وذوات شمع الأذن الرطب من النساء تزيد لديهن مخاطر الإصابة بسرطان الثدى؛ لذلك فالنساء اليابانيات ممن لهن شمع أذن رطب كالأوروبيات ترتفع بينهن معدلات الإصابة بسرطان الثدى أكثر من اليابانيات ذوات شمع الأذن الجاف.

وقد تكون كثرة شمع الأذن دلالة أيضًا على أنك تفرط فى تنظيف أذنيك. والمثير هنا أن التنظيف الزائد للأذنين قد يؤدى إلى انسدادهما بالشمع، وكذلك فإن وضع مواد غير مرنة فى الأذن مثل القطن، أو طرف الثوب قد يثقب طبلة الأذن ويؤدى إلى دخول البكتيريا والفطريات والفيروسات الضارة إليها.



إذا كنت تسمع عن تطهير الأذن، أو ما يسمى طبيًا تقميع الأذن، وأنه طريقة جيدة لإزالة الشمع؛ فاعلم أن العديد من الدراسات الحديثة دحضت هذه الفرضية، وأوضحت أن تطهير الأذن بهذا الأسلوب، والمتضمن إدخال أنبوب مغطى بالشمع إلى الأذن وإضاءة الطرف الداخلي منه قد يؤدى إلى تدمير الأذن الداخلية، بل وقد يحرق الأذن والوجه أيضًا. وقد اكتشفت إحدى هذه الدراسات أن هذه العملية تزيد المشكلة سوءًا؛ لأن الشمع الذائب يترسب فى الأذن.

سيلان الماء من الأذنين

ليس رشح الأنف غريبًا علينا، أما عندما تتدفق من آذاننا مادة رطبة فالأمر يختلف. كما هو الحال مع شمع الأذن، فإن تفريغ الماء من الأذن المعروف طبيًا باسم السيلان الأذنى دليل على أن الأذن تنظف نفسها بنفسها.

لكن تصريف الماء من الأذن قد يكون دليلًا على العديد من الأمراض التى إذا تركت دون علاج فقد تؤدى إلى مشكلات أكبر، فالسيلان الأذنى إذا لم يصحبه ألم – مثلًا – قد يدل على عدوى بالقصبة الهوائية، أو عدوى بكتيرية، أو فطرية، أو فيروسية فى الأذن.



إذا كانت الأذن تفرغ سائلاً بلون الدم، فلابد من زيارة الطبيب أو الذهاب إلى غرفة الطوارئ فورًا، حيث قد يكون هذا دلالة على وجود ورم خبيث فى قناة الأذن الخارجية أو الوسطى وإذا تلقيت مؤخرًا ضربة على رأسك، أو أجريت لك فيها عملية جراحية، فقد تكون مصابًا بارتشاح سائل النخاع الشوكى وهو خطر يهدد الحياة.



كان "أوسكار وايلد" يعانى من عدوى بأذنيه طول حياته، وبعد إطلاق سراحه من السجن أجريت له جراحة لإزالة ورم شحمى فى الغالب، إلا أنه توفى بعد أسابيع من الجراحة بسبب التهاب سحائى. والمفارقة أن أباه "سير ويليام وايلد" – وكان من كبار المتخصصين فى العين والأذن – قد ابتكر إجراء جراحيًا لعلاج التهاب الخشاء، وإزالة الأورام الشحمية، وهو الإجراء الذى يُحتمل أنه طُبق على ابنه، ولا تزال هذه العملية تعرف حتى الآن باسم (جراحة وايلد).

أما إذا كان سيلان الأذن بلون أصفر صديدى وكريه الرائحة أحيانًا، فقد تكون هذه دلالة على وجود ثقب دائم فى طبلة الأذن، أو التهاب مزمن فى الأذن الوسطى. والالتهاب المزمن فى الأذن الوسطى قد يسبب فقدان السمع، أو بوليب الأذن، أو الأورام الشحمية (وهى أكياس تشبه الجلد فى الأذن الوسطى)، أو *الخلايا*

الهوائية، وهى عدوى خطيرة فى التركيبة العظمية خلف الأذن، وإذا لم تُعالج هذه الحالات، فقد تؤدى إلى الالتهاب السحائى وربما إلى الوفاة.

دلائل الأذن التى يحس بها المصاب فقط

الأذن المصابة بحكة

إذا كانت الحكة فى مكان لا تتمكن من هرشه كأذنيك، فربما يصيبك هذا بالضيق. وليس غريبًا أن تكون الأذن المصابة بحكة دلالة أخرى على إصابتها بحساسية أو أى مرض جلدى آخر مثل: الإكزيما، أو الصدفية، وحكة الأذن دلالة أيضًا على أنك تبالغ فى تنظيفها حتى تجفف تمامًا مما يجعلها عرضة للإصابة بالبكتريا والفطريات (انظر *زيادة إفراز شمع الأذن* سابق الذكر). وقد تعنى حكة الأذن أن أذنيك لا تفرزان شمعًا كافيًا.

وحكة الأذن دلالة مبكرة على مرض *أُذن السبَّاح* أو *التهاب الصماخ* وهى حالة تصاب فيها قناة الأذن الخارجية بالبكتريا أو الفطريات. وتتضمن الدلائل المتأخرة على مرض أذن السباح رشحًا أصفر كريه الرائحة أحيانًا ومصحوبًا بألم.

استخدم قدماء المصريين اليورق، ودهن البط، ولبن البقر لعلاج التهابات الأذن الوسطى، وكان أبقراط يوصى باستخدام اللبن البشرى كعلاج، وكان ينصح مرضاه أيضًا بشرب العصير الحلو وتجنب الشمس والريح والغرف المليئة بالدخان.

ومرض أذن السباح فى بدايته حميد، إلا أنه إذا لم يُعالج فقد يتطور إلى مرض حاد الألم يهدد حياة المصاب ويسمى التهاب الصماخ الخبيث – وهو عدوى تصيب العظم.

الأذن المحشوة

هل سبق لك أن أحسست كأن أذنك محشوة بالقطن؟ إذا ركبت الطائرة من قبل، فلن يكون الإحساس بامتلاء الأذن غريبًا عليك. والحق أن هذه الحالة تعرف باسم "أذن الطائرة"، أو الإصابة الناتجة عن الضغط الجوى، وتنتج عن تغير سريع فى الضغط الجوى (الناتج عادة عن تغيرات فى الارتفاع عن سطح البحر) وهى حالة شائعة بين الطيارين، ومتسلقى الجبال، ومحبى التزلج على الماء.



تختلف أشكال آذاننا عن بعضها كاختلاف بصمة أصابعنا، وقبل استخدام بصمة الأصابع بقرن تقريبًا، تمكن "جوهان كاسبار لافتار" (١٧٤٧ـ ١٨٠١) ـ المتخصص السويسرى فى قراءة ملامح الأذن ـ من تصنيف الناس وتعريفهم عن طريق أشكال آذانهم الخارجية. ومنذ ذلك الحين أصبح الأطباء الشرعيون يدرسون الأذن الخارجية للتعرف على المجرمين. ولا تزال بصمة الأذن تستخدم فى المحاكم بأمريكا بين الحين والآخر رغم عدم نجاحها.

ونفس هذا الإحساس قد يدل على أن الأذن تعانى من امتلائها بالشحم، أو قطع القطن، أو حتى الحشرات المتطفلة، وفى أسوأ الحالات قد تكون دلالة على عدة أمراض كإصابة الأذن الوسطى، أو اضطرابات فى المفصل الفكى، أو الأورام الشحمية (انظر *سيلان الماء من الأذن* سابق الذكر). وقد يدل انسداد الأذن أيضًا على *مرض مينيير*، وهو اضطراب داخلى فى الأذن قد يؤدى إلى نوبات دوار مزمنة، وصمم، وسماع دوى فى الأذنين، وقد يدل أيضًا على *تصلب الأذن*، وهو مرض تآكلى يؤثر على عظم الأذن الوسطى (انظر *الفقدان التدريجى للسمع* فيما يلى).

طنين الأذن

هل سبق أن سمعت موسيقى لا وجود لها؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون هذا دليلًا على أنك تعانى من طنين الأذن، وهى حالة تُسمع فيها أصوات جرس وغيره دون أن يكون لها وجود حقيقى. وقد يسمع بعض المصابين بالطنين صوت خفقان، أو انفجار، أو زئير، أو صوت صرير الليل، وبعض هؤلاء يسمع هذه الأصوات فى أذن واحدة والبعض الآخر يسمعها فى كلتا الأذنين. وهذه الأصوات تتدرج بين الإزعاج الخفيف والضوضاء الصاخبة، وقد تعيق المصاب عن فعل أى شىء بداية بالعمل ومشاهدة التليفزيون، وانتهاءً بالنوم وقيادة السيارة.

فى القرن التاسع عشر كان علماء ملامح الوجه يعتقدون أن حجم الأذن وشكلها يمكن من التنبؤ بالميول الإجرامية ولقد كتب الإيطالى "سيزار لمبروزو" (١٨٣٥ ـ ١٩٠٩) ـ أشهر علماء الجريمة فى عصره ـ يقول: "إن الأذن الصغيرة أو الكبيرة على غير المعتاد، أو البارزة عن الرأس مثل أذن الشمبانزى دليل على أن صاحبها مجرم بالفطرة".

وبحسب سبب هذا الطنين، فقد يكون مؤقتًا، إلا أنه يمثل مشكلة مزمنة للكثيرين. ورغم أن الكثيرين منا يعانون من الطنين فى لحظة من لحظات حياتهم، فإنه قد يمثل للبعض الآخر دلالة مزعجة على التقدم فى العمر. والواقع أن الطنين يقترن حدوثه بفقدان السمع عند كبار السن.

توقف

أحيانًا ما يساعد من يسمع طنينًا فى أذنيه أن يخدع عقله ويشتته للهروب من الطنين، فإذا كنت تحاول النوم ـ مثلًا ـ وسمعت أصوات طنين عالية وواضحة، فأدر شريطًا أو إسطوانة سمعية بصوت منخفض، أو ضع ساعة تدق بصوت منخفض بجوارك، وأحيانًا ما يفيدك ممارسة تمارين التركيز والهدوء أيضًا.

إذا كنت تحب سماع الموسيقى الصاخبة، فإن الطنين فى أذنيك قد يكون دلالة على تلف أعصاب أذنيك بسبب الموسيقى العالية.

طنين الأذن أشبه بإحساس بامتلاء أذنيك (انظر *الأذن المحشوة* سابقة الذكر)؛ لذلك قد يكون دليلًا على امتلاء الأذنين بالشمع أو على دخول جسم غريب – مثل قطعة قطن أو حشرة متطفلة – إليهما.

وأحيانًا ما ينتج الطنين عن الأكل، أو الشراب خاصة الكحوليات، أو الكافيين، أو الدواء خاصة الأسبرين والأدوية الأخرى المضادة للالتهاب غير السيترويدية، وبعض المضادات الحيوية.



اعتبر رسامو العصور الوسطى شمع الأذن مادة لزجة مفيدة فى الرسم؛ لأنه إذا مزج شمع الأذن بالصبغة يصبح المزيج مناسبًا لرسم لوحات مضيئة.

وقد يكون الطنين دلالة أيضًا على التهاب بالأذن، أو الجيوب الأنفية، أو التهاب الصدغ الفكى، أو تصلد الأذن الداخلية، أو مرض مينيير (انظر *الأذن المحشوة* سابقة الذكر). وقد تكون هذه الدلالة إنذارًا بالعديد من الأمراض غير المرتبطة بالأذن مثل زيادة إفرازات الغدة الدرقية، أو التعرض للضغوط الزائدة، أو الأنيميا، أو الحساسية، أو تصلب الشرايين، أو حتى إصابة فى الرأس. ونادرًا ما يكون الطنين دلالة خطر وتحذير من ورم خبيث بالمخ أو أنورسما المخ (وهى ضعف فى جدار الأوعية الدموية بالمخ قد يؤدى إلى سكتة دماغية).

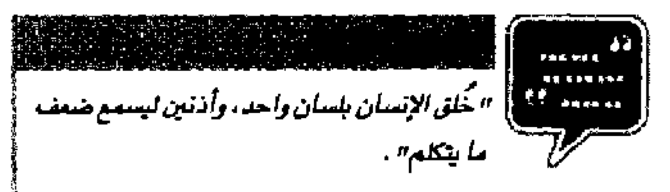


إذا كانت تعانى من تكرار الدلائل الآتية على هيئة نوبات متكررة، فهذا يشير إلى إصابتك بمرض مينيير:

- فقدان السمع.
- دوار أو دوخة.
- طنين فى الأذنين.
- الإحساس بضغط فى الأذنين أو امتلائهما.

سماع نبضات القلب

إذا كنت تسمع أصواتًا تشبه نبض القلب من وقت لآخر، فربما تكون محقًا، فالكثيرون منا يلاحظون هذه الدلالة عندما يتمددون فى الفراش، ويضعون آذانهم على الوسادة. فى هذه الحالة الأمر عادى وإن كان مزعجًا، وهى دلالة قد تعيق سمعك، ونومك، وراحة بالك، ومع ذلك، فهناك* بعض الناس يحسون بإحساس مماثل، ويصفونه بأنه صوت خفقان فى أذن واحدة حتى عندما لا تكون آذانهم على الوسادة، وهو يسمى *الطنين النابض* (أو *الطنين الموضوعى*؛ لأن الصوت يكون مسموعًا أثناء الفحص الطبى). وقد تكون هذه الحالة دلالة تحذيرية من اضطرابات حالة الأوعية الدموية مثل لغط القلب، أو التوتر الزائد، أو تصلب الأوعية الدموية فى القلب أو الرقبة.



"خُلق الإنسان بلسان واحد، وأذنين ليسمع ضعف ما يتكلم".

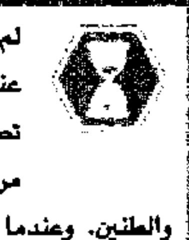
— زينون الإيلياثى: القرن الخامس قبل الميلاد



إذا سمعت صوت خفقان أو ضربات قلب فى أذن واحدة مصحوبًا بصداع حاد، فتوجه فورًا للطبيب أو للطوارئ؛ لأن هذا قد يكون دلالة تحذير من سكتة دماغية وشيكة الحدوث.

الحساسية تجاه الأصوات

هل تحس بأن صوت حماتك مزعج، بل غير محتمل؟ قد لا يكون هذا خطأها، خاصة إذا كانت الأصوات الأخرى والضجيج اليومى المعتاد يؤلم أذنيك. ربما لديك الدلالة التقليدية جدًا على الحساسية تجاه الصوت، والمعروفة طبيًا باسم زيادة ***حدة السمع***، وهى حالة نادرة تصيب واحدًا من بين كل خمسين ألف شخص. والحساسية المفرطة تجاه الصوت أحيانًا ما تكون نذيرا بالطنين (انظر ***طنين الأذن*** سابق الذكر). ومن العجيب أن المصابين بتلف السمع أحيانًا ما يصابون بحساسية من بعض الأصوات.



لم يعانِ بيتهوفن من فقدان سمعه فحسب عندما كان فى السابعة والعشرين (بسبب تصلب أنسجة الأذن)، ولكنه عانى أيضًا من الحساسية الشديدة من الضوضاء والطنين. وعندما وصل لسن الخمسين أصيب بالصمم تمامًا، ورغم ذلك واصل تأليف موسيقاه الرائعة حتى قبل وفاته بقليل.

وقد تكون الحساسية تجاه الضوضاء رد فعل لتناول مادة الإسبارتيم الصناعية المستخدمة فى التحلية، أو بعض أنواع المضادات الحيوية، وأدوية الحساسية، وقد تكون دلالة أيضًا على نقص الماغنيسيوم، أما الانزعاج بسبب الضوضاء العادية، فقد يكون دلالة على وجود إصابات بالرأس أو الرقبة، وأيضًا الاكتئاب ***ومتلازمة الضغط الناتج عن تجربة مؤلمة***. وقد تكون دلالة على عدد من الاضطرابات الصحية مثل: أمراض الأذن المزمنة، واضطرابات مناعية معينة مثل مرض ليم، والتهاب الصدغ الفكى، وشلل بل – وهو نوع من شلل الوجه.

سماع أصوات انفجارات عند النوم

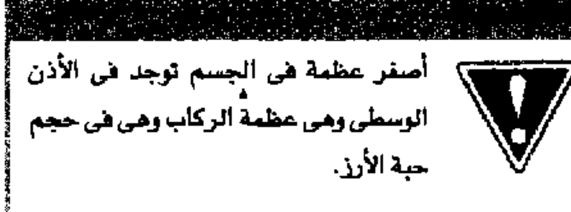
إذا كنت تستيقظ على أصوات انفجارات فى الليل لا يسمعها غيرك، فهذا الانفجار يدوى فى رأسك فقط. والاستيقاظ من وقت لآخر على أصوات انفجارات مدوية دلالة على حالة حقيقية، وإن كانت نادرة الحدوث تسمى ***متلازمة الرأس المتفجر***. والمصابون بمتلازمة الرأس المتفجر يستيقظون

أحيانًا ما يشكو الطلبة من الحساسية للأصوات أثناء فترة الامتحانات، وقد لا يعنى هذا أنهم يتمارضون أو يتجنبون المذاكرة، وقد تكون حساسيتهم تلك للصوت نتيجة للكثير من المشروبات الغازية منخفضة السكريات.

على أصوات انفجارات مدوية من حين لآخر، وغالبًا ما تكون أصوات ضوضاء مرعبة وقصيرة تنتابهم عند استغراقهم فى النوم أو بعده مباشرة. ولا يعرف الأطباء حتى الآن سبب سماع بعض الناس خاصة كبار السن لهذه الأصوات الشاذة، ولكنك لست بحاجة لأن تتوارى تحت الأغطية طويلاً؛ لأن هذه الأصوات يغلب عليها التلاشى بعد بضعة أسابيع أو شهور. ورغم أن هذه الأصوات من أكثر الدلائل الصوتية رعبًا، فهى حميدة، والأخبار الجيدة هنا هى أن هذه الأصوات لا ترتبط بأية مشكلات طبية.

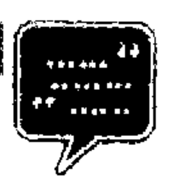
سماع أصوات لا يسمعها الغير

إذا بدأت تسمع أصوات أغانٍ لا وجود لها، فهذه مسألة خطيرة. من المؤكد أننا جميعًا سمعنا أن المصابين بالفصام غالبًا ما يسمعون أصواتًا تسمى هلوسة سمعية لكن سماع أصوات لا يسمعها الغير قد تكون دلالة على اضطرابات خطيرة مثل اختلال الجسم، أو مرض باركنسون. ولم يثبت بعد إن كانت هذه الاضطرابات المحللة للأعصاب، أو غيرها من المشكلات العصبية الأخرى هى المسئولة عن الهلوسة السمعية أو إذا كانت هذه الهلاوس ناتجة عن العقاقير المستخدمة لعلاجها.



الفقدان التدريجى للسمع

هل تجد نفسك دائمًا تقول لمن يحدثك: "أعد ما قلت؟" هل تشكو أسرتك من أنك تصر على رفع صوت التليفزيون؟ بالنسبة لكثير من الناس، يتسلل فقدان السمع إليهم تدريجيًا وببطء. ويعرف هذا النوع من فقدان السمع لدى كبار السن باسم السمع الشيخوخى، وهو شائع ويحدث لدى ٧٥٪ ممن تجاوزوا الستين ويصيب



" ما يجعلنى أشعر بالذل هو عندما يقف بجوارى أحدهم يستمع للفلوت عن بعد فى حين أننى لا أسمع شيئًا، أو عندما يقف بجوارى أحدهم يستمع لغناء الراعى بينما أنا لا أسمع شيئًا. إن هذه المواقف تؤلمنى وتؤدى بى إلى اليأس حتى إننى أفكر أحيانًا فى وضع حد لحياتى إلا أن فنى هو الذى يصرفنى عن هذه الفكرة" .

ـــ "لودفيج فان بيتهوفن"،
من خطاب أرسله لأخيه عام ١٨٠٢

الرجال أكثر من السيدات. وفقدان السمع يتطور ببطء لدرجة أن المصاب لا يشعر به إلا عندما يجد نفسه مضطرًا لقراءة شفاه الناس أكثر من استخدامه لأذنيه لسماعهم وهم يتحدثون.

والمصابون بهذا النوع من فقدان السمع عادة ما يفسد لديهم السمع فى كلتا الأذنين، ويجدون صعوبة فى سماع الأصوات العالية. ولكن الجيد هنا أن هذا النوع من فقدان السمع قلما ينتهى بالصمم التام.

يتهم الرجال دائمًا بعدم الاستماع لنسائهم، وقد ظهرت قواعد علمية تؤكد هذا الاتهام، ففى مسح أجرته الحكومة تبين أن سمع الرجال أضعف من سمع النساء، واكتشف الباحثون أن الراشدين من ذوى البشرة السوداء سمعهم أكثر حدة من ذوى البشرة البيضاء.

وفقدان السمع ليس مقصورًا على كبار السن؛ لأنه يصيب الشباب أيضًا وقد يكون دلالة على تصلب أنسجه الأذن (انظر *الأذن المحشوة* سابقة الذكر). والحق أن هذه الحالة للأذن والتى تبدأ فى سن المراهقة هى سبب فقدان السمع لدى شباب الراشدين.

والشابات البيضاوات من الطبقة الوسطى أكثر عرضة للإصابة بالتصلب فى عظام الأذن الداخلية، وقد تزيد التغيرات الهرمونية التى تحدث أثناء الحمل من سوء الحالة. ورغم أن التصلب فى عظام الأذن الداخلية عادة ما يصيب كلتا الأذنين، إلا أنه أحيانًا ما يصيب أذنًا واحدة فقط خاصة بين الرجال. والسبب المؤكد للإصابة بهذا المرض لم يتضح بعد على الرغم من أن البعض يعزوه لأسباب وراثية.

انتشرت فى الستينات والسبعينات من القرن الماضى حفلات الروك الصاخبة، أما فى الألفية الجديدة فتجد الأجهزة الرقمية لتشغيل الموسيقى التى توضع على الأذنين، والتى يقول عنها الأطباء إنها المتهم الجديد الذى يُخشى من أن يصبح السبب الوبائى لفقدان السمع.

وربما كان الفقدان التدريجى للسمع أيضًا إنذارًا بأن المصاب يعمل أو يمارس نشاطًا فى أماكن مليئة بالضوضاء. والحق أن التردد على المطاعم المزدحمة أو العمل فى المصانع الصاخبة التى يبلغ ارتفاع الصوت بها ٨٥ ديسيبل سبب كاف لتدمير السمع بمرور الوقت. وبالمقارنة نجد أن أزيز المحرك يبلغ ١٤٠ ديسيبل وصوت حفلة روك يبلغ ١٥٠ ديسيبل.

وإضافة إلى ذلك، فإن الفقدان التدريجى البطىء للسمع قد يكون صيحة تحذير من تراكم العديد من الأمراض كزيادة إفراز الغدة الدرقية، وروماتيزم المفاصل، والسكر، وأمراض الكلى. أما فقدان السمع فى أذن واحدة – خاصة إذا كان مصحوبًا

بطنين فى الأذنين، ودوار – فقد يكون دلالة على ***العصبوم السمعى***، وهو عبارة عن ورم غير سرطانى فى العصب المتحكم فى السمع ولكنه قد يهدد الحياة.

الفقدان المفاجئ للسمع

إذا استيقظت ذات صباح ووجدت أنك بالكاد تسمع شقشقة العصافير عند النافذة أو صياح أطفالك الذين يتشاجرون على الإفطار، فربما تكون قد أصبت ***بفقدان حسى عصبى مفاجئ للسمع*** واسمه الأكثر شيوعًا هو ***الصمم المفاجئ***، والصمم المفاجئ هو فقدان السمع فى أذن واحدة خلال ٧٢ ساعة أو أقل. والواقع أن واحدًا من بين كل ثلاثة مصابين بهذا الداء استيقظ ذات صباح فوجد نفسه أصم فى أذن واحدة. وبالنسبة للآخرين ممن يعانون من هذا المرض، فإن أولى دلائله غالبًا ما تكون طنينًا أو قرقعة فى الأذنين (انظر ***طنين الأذنين*** سابق الذكر).

بدأ برنامج السمع – وهو عملية تعليم وتوعية لمستمعى أغانى الروك – على يد جماعة من مشاهير عازفى ومغنى الروك الذين فقدوا بعض قدرتهم على السمع بعد سنوات من العزف والاستماع للموسيقى الصاخبة. وكان هدفهم من هذا البرنامج التحذير من مخاطر الموسيقى الصاخبة وإسداء النصح فيما يتعلق بكيفية وقاية السمع والأذنين.

وهذا النوع من فقدان السمع شائع فى الفئات العمرية بين الثلاثين والستين عامًا، وغالبًا ما يصحبه دوار، ويستعيد ثلث المصابين بهذه الحالة سمعهم ويتحسن قليلًا لدى ثلث آخر، إلا أن الثلث الباقى – وللأسف – يظلون صمًا.

والفقدان المفاجئ للسمع قد يكون دلالة على العديد من حالات الأذن الخطيرة من بينها ***مرض مينيير*** (انظر ***الأذن المحشوة*** سابقة الذكر)، وورم العصب السمعى (انظر ***الفقدان التدريجى للسمع*** سابق الذكر). ومن الممكن أيضًا أن يكون دلالة على مرض نقص مناعة الأذن الداخلية، وهو من حالات التهاب الأذن حيث يصاب الجهاز المناعى فيها بالسعار ويهاجم بالخطأ خلايا الأذن الداخلية. وغالبًا ما يعانى المصابون بهذه الحالة من دلائل أخرى غير فقدان السمع مثل الطيش، وعدم التوافق، وطنين الأذن أو الإحساس بامتلائها.

وقد يشير الفقدان المفاجئ للسمع إلى اضطرابات حادة مثل التصلب المتعدد للأنسجة، وأنيميا الخلية المنجلية، والعدوى الفطرية أو البكترية، والطفح الجلدى الذئبى، والسرطان.



إليكم سببين آخرين للإقلاع عن التدخين: المدخنون أكثر عرضة بنسبة ٧٠٪ للمعاناة من فقدان السمع عن غير المدخنين، والعيش مع مدخن يزيد من خطورة فقدانك للسمع.

الخاتمة

أحيانًا ما تكون دلائل الأذن خفية وملحوظة بالكاد، وأحيانًا ما تكون صاخبة ومدوية واضحة. تذكر أن أي فقدان مفاجئ للسمع، أو ألم، أو رشح غير عادى، أو نزيف من الأذن يستلزم اتصالاً فوريًا بالطبيب أو انتقالاً إلى الطوارئ.

ويمكن تقييم الدلائل الأخرى للسمع والأذن وعلاجها على أيدى مجموعة متنوعة من متخصصى العناية الصحية، وعمومًا، فإن أى فحص تجريه عند طبيب عيادى أولى – كطبيب الباطنة، أو الممارس العام، أو طبيب الأسرة، أو ممرض ممارس، أو مساعد طبيب – يجب أن يشمل فحص الأذنين، واختبارًا دوريًا للسمع مع التقدم فى العمر.

ولأن آذاننا مرتبطة بحواسنا الأخرى؛ فإن الكثيرين من إخصائيى الأذن مدربون على تشخيص وعلاج اضطرابات الأنف والحنجرة. وإليكم بعض الأطباء والمتخصصين الذين يمكن اللجوء إليهم لفحص الأذن:

- *طبيب الأنف والأذن والحنجرة:* وهو طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض الأنف والأذن والحنجرة واضطراباتها.
- *طبيب الأذن:* وهو طبيب أنف وأذن وحنجرة (كسابقه) حاصل على تدريب إضافى فى اضطرابات الأذن.
- *إخصائى سمعيات:* مهنى رعاية صحية مدرب على اختبار وعلاج السمع والمشكلات الأخرى المتعلقة بالسمع مثل ضعف التوازن. وبإمكانه أيضًا ممارسة خدمات التأهيل السمعية الأخرى وتركيب الأجهزة المساعدة على السمع.





أنفك هو الذى يعرف

إنه ضخم جدًا! اعلم أننى
فخور جدًا بأن لدىَّ مثل
هذا الأنف،
فمن المعروف جيدًا أن
الأنف الكبير دلالة على
الشخصية الودودة،
المُحبة، اللطيفة، الكريمة،
الجسورة

ـــ «إدموند روستاند»
قصيدة «Cyrano De Bergerac» لعام ١٨٩٧.

احتل الأنف مكانة بارزة عبر التاريخ الإنسانى، فقد حاول البدائيون استرضاء آلهتهم من خلال إشعال البخور ذى العطر، كما أن العطس من الأنف كان بعض القدماء يعتبرونه نذيرًا بكارثة صحية بينما اعتقد أرسطو وأتباعه من الإغريق أن العطس فأل خير.

وقد أدركت الثقافات القديمة القيمة الجمالية للأنف جميل المظهر، ويعود أقدم تسجيل لوظائف الأنف لما سجله الأطباء المصريون على ورق البردى عام ٣٠٠٠ ق. م. وفى حوالى عام ٦٠٠ ق. م أتقن الجراح الهندى "سوشروتا" التعامل مع جراحة الأنف للتعامل مع الحالات التى لا تحصى من الأنوف المقطوعة آنذاك على أيدى العصابات المتوحشة من قطاع الطرق الذين كانوا يذلون

ضحاياهم بالإضافة إلى سرقتهم. والمعروف أن بتر الأنف كان وسيلة العقاب الشائعة فى تلك الأيام للأزواج غير المخلصين.



كان الاعتقاد السائد فى القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين أن الأنف الكبير علامة على الهوس الجنسى؛ لذلك كان بعض الأطباء يجرون عمليات جراحية على أنوف كل من الرجال والنساء لوقف ما كانوا يعتبرونه أفكارًا وممارسات جنسية غير طبيعية، بل إن فرويد نفسه قد أوصى بإجراء مثل هذه الجراحة لبعض مريضاته.

وطالما اعتمد قياس معيار الجمال وقوة الشخصية على حجم وشكل الأنف المرء، ففى القرنين الثامن عشر والتاسع عشر – مثلا – كان أشباه العلماء المعروفين بعلماء الفراسة يصفون البنية الأخلاقية وطبيعة الشخصية للأفراد بناء على شكل وحجم أنوفهم، وآذانهم، وغيرها من أعضاء الجسم المرئية.

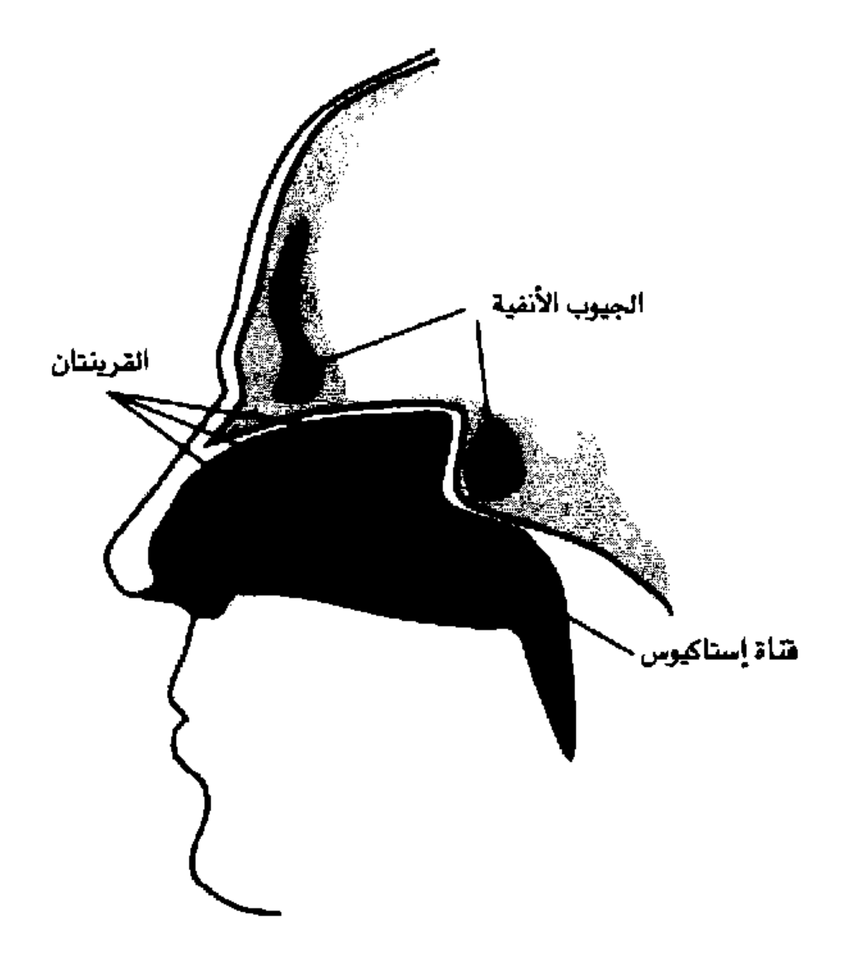
بل لقد ذهب عالم الفراسة الإنجليزى "جورج جابت" فى عام ١٨٤٨م *إلى ما هو أبعد من ذلك، فذكر فى كتابه* *Nasology, or Hints Towards a Classifications of Noses* *أن الأنف يشكله العقل، وصنف* الأنف إلى ست فئات ووصف الخصائص الأخلاقية والجمالية لكل فئة منها، ويعتقد الكثيرون الآن أن "جابت" الذى أخرج كتابه باسم امرأة – "إدين وارنيك" – قد كتب هذا الكتاب كمزحة.



من المؤسف أن نظريات "جابت"، وغيره من علماء الفراسة عن الأنف قد أخذت على محمل الجد، فمهدت الطريق للعنصرية فى كل مكان.

ويلعب الأنف دورًا أساسيًا ليس فى نظرة العالم لنا فحسب، بل وفى نظرتنا نحن للعالم؛ فأنوفنا هى ما يجعلنا نشم رائحة الورود، كما أنها تساعدنا على أن نستمتع بمذاق الأطعمة والمشروبات المفضلة لدينا بفضل الارتباط الوثيق بين حاسة الشم والتذوق.

ومع ذلك فقد يشم الأنف أيضًا رائحة المتاعب، حيث إن ما يشمه الأنف وما لا يشمه – بالإضافة إلى ما يخرج منه – قد يدلنا على المتاعب التى تحدث بداخل أجسامنا، بل إن شكل الأنف نفسه قد يمدنا بإشارات عن حالتنا الصحية.



تشريح الأنف

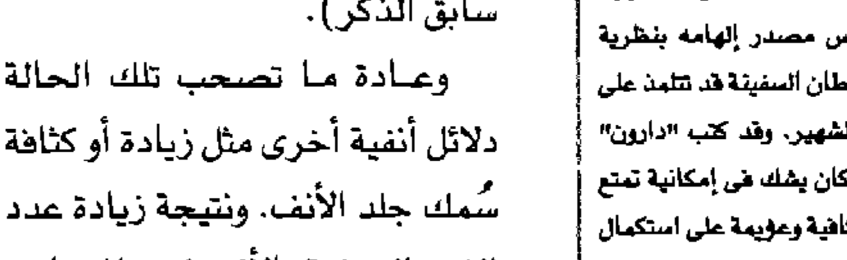
علامات الأنف التى قد يلاحظها الآخرون

احمرار الأنف

قد يربط الأطفال بين الأنف الأحمر والمهرج، إلا أن البالغين يدركون جيداً أن احمرار الأنف دلالة عامة على السفعة الشمسية، أو الحساسية، أو نزلات البرد. وقد يكون احمرار الأنف دلالة على ***مرض الوردية الجلدى***، وهو حالة احمرار غير طبيعى للجلد (انظر الفصل التاسع)، وأحياناً ما يكون احمرار الأنف دلالة تحذير على الإسراف فى تعاطى الكحوليات، فالكحوليات تسبب تمدد الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد مما يعطى الجلد اللون الأحمر.

الأنف المنتفخ

يرى غالبية الناس أن الأنف الكبير، الأحمر، كروى الشكل دلالة على إدمان الكحوليات، وهذا الاعتقاد قد يكون صحيحًا إلا أن هناك عددًا لا بأس به ممن لا يتعاطون الكحوليات يعانون من تلك الحالة المعروفة باسم ***الأنف الطرقى، والتى*** كان الممثل الكوميدى الراحل "دبليو. سي. فيلدز" أبلغ تعبير عنها وهى حالة يكاد يقتصر حدوثها على الرجال فوق الأربعين. والأنف المنتفخ حالة حادة من مرض الوردية الجلدى رغم أنها أقل شيوعًا منه (انظر احمرار الأنف سابق الذكر).



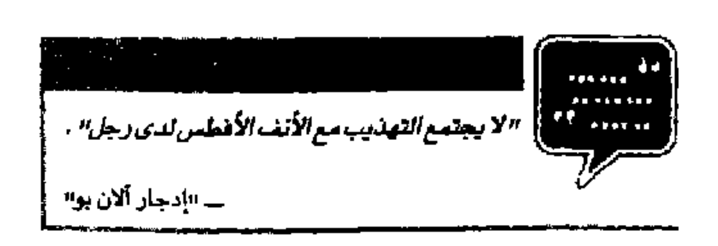
كان أنف "تشارلز دارون" منتفخًا؛ لذلك كادت تفوته ـ فعلًا ـ السفينة المتجهة لجزر جالاباجوس مصدر إلهامه بنظرية النشوء. وكان قبطان السفينة قد تتلمذ على يد "لافاتر" ـ عالم الفراسة الشهير. وقد كتب "دارون" فى سيرته الذاتية: أن القبطان كان يشك فى إمكانية تمتع شخص لديه أنف كأنفى بطاقة كافية وعزيمة على استكمال الرحلة البحرية.

وعادة ما تصحب تلك الحالة دلائل أنفية أخرى مثل زيادة أو كثافة سُمك جلد الأنف. ونتيجة زيادة عدد الغدد الدهنية بالأنف لدى المصابين بهذه الحالة، تكون بشرتهم شمعية، ودهنية، وصفراء اللون.

ورغم أن الأنف المنتفخ حالة حميدة طبيًا إلا أن منظره القبيح قد يسبب حرجًا ومشكلات اجتماعية. قد تكون عمليات التجميل خيارًا متاحًا لمن يعانى من هذه الحالة إلا أنها قد ترتد مرة أخرى.

التجعيد فوق الأنف

هل سبق أن رأيت شخصًا ذا تجاعيد على قصبة أنفه؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فإن هذه الحالة قد تكون علامة على الحساسية الشديدة للأنف، وهذه التجاعيد تنتج عما يسمى ***التحية الأنفية***، حيث إن المصابين بالحساسية الشديدة – وخاصة من مر على إصابتهم بها عام كامل – غالبًا ما يحاولون التخفيف من الألم فى أنوفهم بحكها باستمرار براحة اليد مما يؤدى إلى ظهور التجاعيد والثنيات على قصبة الأنف.

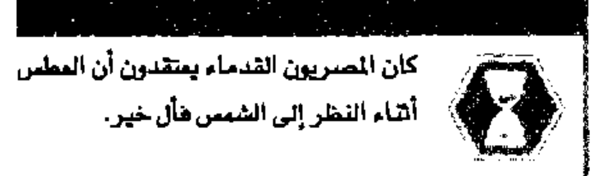


"لا يجتمع التهذيب مع الأنف الأفطس لدى رجل".

ـ "إدجار آلان بو"

العطس من الشمس

جميعنا يعلم أن الأتربة، والقشور الدقيقة الهائمة، وحبوب اللقاح، والفلفل الأسود، والعطور مثيرات للعطس، ولكن ماذا عن الشمس؟ إذا كنت تعطس حينما تتعرض للشمس، فاعلم أنك لست وحدك، فهناك حوالى ٢٥٪ من الناس يتعرضون لتلك الدلالة المعروفة بأسماء عدة منها: عطس الانعكاس الضوئى، وعطس الانعكاس الشمسى، وأخيرًا وليس آخرًا (متلازمة ACHOO). وعلى الرغم من أن السبب الحاسم لتلك الظاهرة لم يعرف بعد، إلا أنها قد تكون راجعة إلى انتقال دلالات الرؤية وعلامات الشم المنعكسة إلى العقل. وتجدر الإشارة إلى أن متلازمة ACHOO قد تم وصفها منذ عهد الإغريق إلا أنها لم تلعب دورًا فى الأوساط العلمية لأنها شائعة جدًا وليس لها دلالة طبية، بل وعادة ما يتجاهلها من يعانى منها؛ لأن هذا الهيجان الأنفى يتوقف بنفس السرعة التى يبدأ بها.



كان المصريون القدماء يعتقدون أن العطس أثناء النظر إلى الشمس فأل خير.

عدم القدرة على العطس

لا يزال الناس حول العالم يشمتون العاطس ويتمنون له الصحة بعدة طرق، إليك بعضها:

- بالإسبانية: "صحة لك!".
- بالألمانية: "أتمنى لك دوام الصحة!".
- بالفرنسية: "تحققت أمانيك!".
- بالفنلندية: "تمتعت بالصحة!".
- بالعربية: "يرحمكم الله".
- بالرومانية: "حظ سعيد!".

على الرغم من أن العطس دلالة صحية على أن الأنف يقوم بدور فعال فى تنظيف نفسه من الفضلات الأنفية والمواد المتطفلة، إلا أن عدم القدرة على العطس حينما تحس بالحاجة لذلك ليس بالشىء الذى يستهان به، فقد يكون دلالة على ورم بالمخ، وأحيانًا ما يجد من يستشفون من السكتة الدماغية صعوبة فى العطس، الجدير بالذكر أن أحد الإخصائيين النفسيين بالهند وجد أن عدم القدرة على العطس علامة شائعة بين مرضى الفصام العقلى، والمصابين بالاكتئاب الشديد.

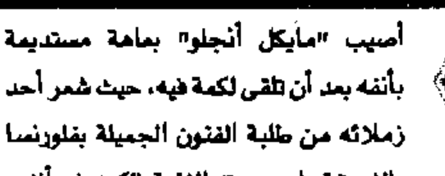
الشخير

قد يكون بإمكانك ألا تعير العطس من الشمس اهتمامًا، إلا أن هذه الرفاهية لا تتوفر مع الشخير، فقد لا تستطيع الاستغراق فى النوم؛ لأن زوجك يبدو كمن يعزف سيمفونية عبر أنفه أثناء نومه، وتلك المقطوعة الموسيقية الأنفية قد تؤدى بمن ينام مع الشخص بالفراش إلى الجنون فلا يجد بدًا من الانتقال إلى أريكة حجرة المعيشة، أو أريكة المحلل النفسى، أو حتى أريكة مستشار الشئون الزوجية.

> لا تقتصر خطورة الاختناق أثناء النوم على عدم قضاء وقت كاف من النوم، فمن يعانون من الاختناق أثناء النوم أكثر عرضة من غيرهم بنسبة ٢: ٧ أضعاف لحوادث السيارات، فضلًا عن أن الرجال منهم قد يجدون أن قدرتهم على المباشرة الزوجية تتعرض لهبوط فجائى كبير.

وقد يكون الشخير لدى البعض دلالة مزعجة ومحذرة من تعاطى الكحوليات خاصة قبل النوم، حيث يصدر تلك الأصوات المزعجة من الأنف، وقد يدل الشخير أيضًا على الإفراط فى تناول الطعام؛ لذلك فإن زيادة الوزن والشخير فى النوم متلازمان غالبًا.

إلا أن الشخير قد يكون شيئًا أكبر من مجرد مصدر للإزعاج، أو شيئًا ناتجًا عن سلوك يمكن تغييره، فقد يشير إلى عدد من الحالات المرضية التى يزداد خطورة بعضها على البعض الآخر، فقد يكون – ببساطة – دلالة على احتقان الأنف بسبب البرد أو الحساسية، كما قد يكون دلالة على انسداد الأنف الناتج عن انحراف غشائه (البناء الذى يقسم الأنف من الداخل إلى قسمين)، أو عن الحجم الكبير على غير العادة للقرينتين (الأبنية العظمية الأنفية المغطاة بالأغشية المخاطية، والتى تساعد على تدفئة وتنقية الهواء قبل دخوله الرئتين). والأخطر من ذلك أن الشخير قد يشير إلى كبر حجم لوزتى الزور، أو أشباه الغدد، أو اللسان، أو طول اللهاة (وهى الجزء المدلى خلف الحلق) كما قد يدل أيضًا على ورم – سواء كان سرطانيًا أم لا – يعيق تدفق الهواء عبر الأنف.



> أصيب "مايكل أنجلو" بعاهة مستديمة بأنفه بعد أن تلقى لكمة فيه، حيث شعر أحد زملائه من طلبة الفنون الجميلة بفلورنسا بالغيرة تجاه موهبته الفنية فلكمه فى أنفه.
> وقد أدت هذه الحادثة إلى زيادة انطوائية "مايكل أنجلو" وعزلته، فى حين تم إقصاء غريمه "بييترو توريجيانو" من أكاديمية الفنون بفلورنسا.

وقد يكون الشخير رسالة من الجسم بأن المصاب ربما يعانى من الحالة الحرجة والخطيرة للاختناق أثناء النوم، حيث قد يتوقف التنفس أو يصبح ضحلًا جدًا،

وقد يحدث هذا التوقف للتنفس عدة مرات فى الساعة مما يسبب هبوطًا حادًا للأكسجين لدرجة تؤدى بالجسم إلى حالة طبية حرجة، حيث تزيد سرعة خفقان القلب ويرتفع ضغط الدم بشدة، والأسوأ من ذلك أن التذبذب فى مستويات الأكسجين قد يؤدى إلى التهاب فى الشرايين وانسدادها، كما قد يؤدى الشخير أيضًا إلى تعرض المرء لنوبة قلبية أو سكتة دماغية.



يعانى نصف البالغين الطبيعيين تقريبًا من الشخير من وقت لآخر، وتبلغ نسبة من يشخرون دائمًا ٢٥٪، والرجال أكثر شخيرًا من النساء.

يذكر أن حالة الاختناق أثناء النوم تنتقل بالوراثة أحيانًا، كما أنها أكثر شيوعًا بين الرجال عن النساء، والفئات الأكثر عرضة لهذه الحالة المرضية هم الأمريكيون من أصول أفريقية، وسكان جزر المحيط الهادى، والأمريكيون من أصول مكسيكية أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة من غيرهم من الأمريكيين من ذوى الأصول اللاتينية، فضلاً عن أن زيادة الوزن ووجود دهون حول الرقبة تجعل المرء أكثر عرضة للإصابة بها.



إذا كنت ممن يشخرون وقرر الأطباء ضرورة إجرائك عملية جراحية، فلابد أن تخبر الجراح وطبيب التخدير بهذه المعلومة؛ لأن الشخير عادة ما يدل على الاختناق أثناء النوم، والتخدير قد يمثل خطورة على من يعانون من هذه الحالة؛ لذلك لابد من أخذ الاحتياطات اللازمة.

الأنف شديد الرشح

إن حالة الرشح الشديد للأنف عادة ما تكون دلالة على البرد الطفيف أو الحساسية، إلا أن الأنف الراشح باستمرار قد يكون دلالة تحذيرية على تعاطى الكوكايين، أو الهيروين، أو غيرها من المخدرات.

أما إذا لم تكن من مدمنى المخدرات، ولا تعانى من البرد أو الحساسية وكان هناك رشح لمادة مخاطية من أنفك باستمرار، فإن هذا قد يشير إلى حالات خطيرة كالأورام.

" حينما أرغب فى إنجاز أى عمل ذهنى، دائمًا ما يقع اختيارى على رجل طويل الأنف إن أمكن".

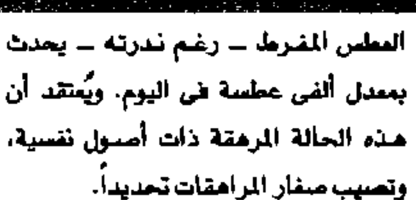
ـ "نابليون بونابرت"



إذا انتابتك حالة من سيلان الأنف بعد إجراء جراحة بالرأس، فاستدع الطبيب فورًا؛ لأن هذا قد يكون دلالة على تمزق بالجمجمة.

إذا كانت إفرازات الأنف كثيفة ومتغيرة اللون، فقد يكون هذا دلالة تحذيرية على التهاب الجيوب الأنفية، خاصة إذا كانت رائحة النفس كريهة، ومصحوبة بألم أو حمى. وقد تدل صعوبة التنفس وضعف حاسة الشم أيضًا على بوليب الأنف (انظر فقدان حاسة الشم سابقة الذكر).

ورغم أن بوليب الأنف ليس سرطانيًا فى العادة، إلا أنه قد يعيق التنفس، وعلى الرغم من إمكانية إزالته جراحيًا إلا أنه يعاود الظهور خلال فترة قصيرة.





العطس المفرط - رغم ندرته - يحدث بمعدل ألفى عطسة فى اليوم. ويُعتقد أن هذه الحالة المرهقة ذات أصول نفسية، وتصيب صغار المراهقات تحديداً.



قد يكون للمصابين ببوليب الأنف حساسية للأسبرين وغيره من العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهاب مثل إيبوبروفين (المعروف تجاريًا باسم أدفيل، وموترين)، ونابروكسين (المعروف تجاريًا باسم أليف) وينبغى على هؤلاء تجنب استخدام تلك العقاقير إلا تحت إشراف الطبيب نظرًا للفعل المنعكس شديد الحساسية لهذه العقاقير.

الأنف الجاف:

قد يكون الأنف الجاف بنفس درجة هياج الأنف الراشح، وعلى الرغم من أن هذه الحالة ليس بها ما يقلق إلا أنها قد تكون دلالة على ***متلازمة سيجورجين***، وهى حالة نادرة الحدوث لكنها مرض مناعى خطير يعيق إفراز المادة المخاطية واللعاب (انظر الملحق الأول). وإذا لم يتم علاج متلازمة سيجورجين - التى تصيب النساء بشكل أساسى - فقد تؤدى إلى مشكلات فى العينين، والجهاز التناسلى، وغيرها من المشكلات العضوية.

وقد يدل الأنف الجاف أيضًا بصفة عامة على استخدام (أو الإسراف فى) بعض أدوية الزكام، والربو وغيرهما من مشاكل الأنف، فهذه الأدوية تحتوى على مضادات الهستامين، والأدوية التى تُرش فى الأنف، وموسعات الشعب الهوائية – لاسيما الذى يحتوى على الأتروبين المرخى للعضلات.

وإذا كان أنفك جافًا بشكل مزمن، ويابسًا جدًا، فربما أنك تعانى من حالة نادرة تسمى *متلازمة الأنف الخالى*. وقد اكتشفت هذه المتلازمة أساسًا بين من خضعوا لجراحات كبرى فى الجيوب الأنفية، أو غيرها من الجراحات الأنفية لأسباب طبية أو تجميلية، حيث يتم إزالة الكثير من القرينات (انظر الشخير سابق الذكر) بطريق الخطأ أثناء الجراحة؛ فيصبح الأنف خاليًا بالمعنى الحرفى للكلمة. وقد تتحطم القرينات أيضًا أثناء العلاج بالإشعاع أو نتيجة إصابة للأنف. ويعرب من يعانون من هذه المتلازمة عن شعورهم بالخوف من عدم قدرتهم على الحصول على ما يكفى من الهواء أثناء التنفس. والعجيب أنهم يحسون بأن أنوفهم خالية ومسدودة فى وقت واحد.

قد يبدو المخاط الأنفى الجاف شيئًا محرجًا، إضافة إلى صعوبة التخلص منه – علانية على الأقل – لكن هذه الإفرازات الأنفية دليل على أن الأغشية المخاطية تقوم بدورها المتمثل فى وجود مادة لزجه تساعد على إيقاف القاذورات والأتربة وعدم دخولها الرئتين.

ومن الدلائل الشائعة الأخرى على متلازمة الأنف الخالى قصر النفس وغير ذلك من صعوبات التنفس مثل: تبلد حاستى الشم والتذوق، وسوء رائحة الأنف (انظر الأنف كريه الرائحة فيما يلى)، واضطرابات النوم، والاختناق أثناء النوم. وغالبًا ما تظهر هذه الدلائل بعد مرور سنوات على إجراء جراحة فى القرينات أو تلفها.

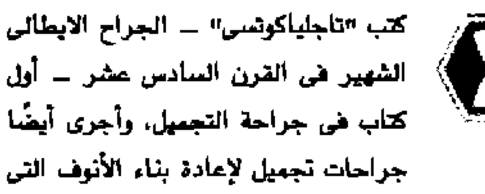
أجرى أول بحث على حك الأنف بالأصابع عام ١٩٩١ فى ويسكونسين، وقد اعترف أكثر من ٩٠٪ ممن أجرى عليهم المسح بهذا السلوك. وكان أكثر الأماكن شيوعًا لممارسة هذا السلوك المكاتب والسيارات. وفى حين ذكر ٢٢٪ من عينة البحث أنهم يمارسون هذا السلوك من مرتين إلى خمس مرات يوميًا. فقد أكد ١٪ منهم أنهم يمارسون هذا السلوك بصورة لاإرادية.

وفى دراسة مسحية حديثة مماثلة بالهند، أقر المفحوصون بأنهم عادة ما يمارسون هذا السلوك أربع مرات يوميًا، كما ثبت أن حوالى ٨٪ من أفراد العينة كانوا يمارسونه بكثافة، ولأكثر من عشرين مرة يوميًا، وقد اعترف ١٧٪ من المبحوثين بأنهم لا يستطيعون الكف عن هذا السلوك.

الأنف كريه الرائحة

ليس الأنف مستقبِل الروائح دائمًا، بل أحيانًا ما يكون مصدرًا لرائحة كريهة. إذا كان أنفك كريه الرائحة فقد لا تلحظ هذا، لكن الآخرين سيلحظونه بالتأكيد.

وقد تكون الرائحة الكريهة للأنف دلالة على ***بخر الأنف***، وهو مرض مزمن يضمر فيه البناء الأنفى. وقد يكون بخر الأنف نفسه دلالة تحذيرية مبكرة على متلازمة الأنف الخالى (انظر الأنف الجاف سابق الذكر)، أو قد تمثل شكلًا أكثر خطورة لهذا المرض يطلق عليه ***التهاب الأنف الضامر الثنائى*** (وغالبًا ما يتم استخدام المصطلحات بشكل متبادل). وأيًا كان الاسم الذى يطلق على هذه الحالة، فإنها قد تدمر حياة المصاب، حيث إن الحرج الناتج عن هذه الرائحة قد يجعل المصاب يتجنب العلاقات الاجتماعية، أو يتجنبه الآخرون مما يسبب له اكتئابًا شديدًا.



كتب "تاجلياكوتسى" – الجراح الايطالى الشهير فى القرن السادس عشر – أول كتاب فى جراحة التجميل، وأجرى أيضًا جراحات تجميل لإعادة بناء الأنوف التى جُدعت فى المبارزات باستخدام جلد من أرداف المريض. ومن سوء الحظ أن ما كان يفعله قد أزعج المؤسسات الدينية مما دفعها لمعاقبته.

دلائل الأنف التى لا يلحظها إلا المصاب بها

مشكلات الشم

تمنحنا حاسة الشم الجمال فى حياتنا بطرق لا تحصى، ومنها: الحدائق فى الربيع، والعطور المثيرة، ورائحة خبز الكعك، وقد تثير فينا روائح معينة الذكريات وتعيدنا لأيام الطفولة.



إن فقدان حاسة الشم يعرض المرء لمشاكل أكثر مما تتخيل؛ لأنه من المحتمل أن يفقد حاسة التذوق أيضًا، فثلثا الباحثين عن علاج لفقدان حاسة الشم يعانون أيضًا من فقدان حاسة التذوق.

والأكثر أهمية من ذلك هو أن قدرتنا على الشم أمر ضرورى لحفاظنا على حياتنا، فحاسة الشم تنبهنا إلى كافة أنواع الخطر بدءًا بالأدخنة الضارة والأطعمة الفاسدة، إلى الحرائق؛ لذلك إذا فقدنا حاسة الشم فسيزداد خطر تعرضنا لشم الغازات السامة، وتناول الأطعمة السامة، أو التعرض للاحتراق.

فقدان حاسة الشم

هل تشعر بأن عطرك المفضل أو معطر ما بعد الحلاقة لم تعد رائحته كما اعتدتها؟ إن هذا الشعور يعتمد على سنك، فقد تكون هذه دلالة أخرى من الدلائل غير السارة على تقدم السن، فكما أن حاسة السمع، والرؤية، والذكريات تتضاءل تدريجيا كذلك الحال مع حاسة الشم.

وتضاؤل القدرة على الشم معروف طبيا باسم ضعف الشم، أما الفقدان الكلى للحاسة فيسمى *الخشم*، ومما يزيد تعقيد المصطلحات أن ضعف الشم الناتج عن تقدم السن يعرف طبيًا باسم فقدان الشم الشيخوخى.

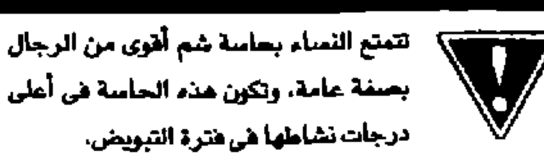
> حاسة الشم أكثر الحواس حدة، فهى أكثر حدة من التذوق بأكثر من عشرة آلاف ضعف، وليس هذا فحسب، بل إن أكثر من ٩٠٪ مما تستقبله حاسة التذوق يرجع فعليًا إلى حاسة الشم.

ويولد المرء بحاسة الشم مكتملة تمامًا إلا أنها تزداد نشاطًا من بين سنوات المراهقة إلى سن الستين، ثم تبدأ فى التضاؤل حتى نصل للثمانين حيث تقل حدة الشم وتصل إلى نصف ما كانت عليه فى الثلاثين.



> بما أن حاسة الشم عامل مهم لاستكشاف الخطر، فينبغى على كل من فقد هذه الحاسة أن يضع فى كافة أرجاء منزله كاشفات الدخان والغاز الطبيعى. والتعرف على تاريخ صلاحية الأطعمة القابلة للفساد شىء مهم أيضًا لتجنب تناول الأطعمة الفاسدة. إن هذه الإجراءات مهمة للغاية خاصة بالنسبة لمن يعيشون وحدهم، وبالنسبة للمسنين.

ليس من الغريب – إذن – أن فقدان حاسة الشم – مثل الأنف المزكوم – غالبًا ما يكون دلالة على انسداد الممرات الأنفية نتيجة البرد،



> تتمتع النساء بحاسة شم أقوى من الرجال بصفة عامة، وتكون هذه الحاسة فى أعلى درجات نشاطها فى فترة التبويض.

أو الحساسية،أو التهاب الجيوب الأنفية، أو البوليب المخاطى، أو الأورام. لكنه قد يدل أيضًا على نقص الزنك (يستخدم الزنك أحيانًا للمساعدة على استعادة حاسة الشم). وفقدان الشم الناتج عن هذه الأسباب غالبًا ما يحدث تدريجيًا ويكون مؤقتًا فى العادة، وبمجرد علاج السبب عادة ما تعود حاسة الشم من جديد.

والفقدان المفاجئ للشم بالنسبة لمن تزيد أعمارهم على الستين، فغالبًا ما يكون دلالة على إصابة الجزء العلوى من الجهاز التنفسى، لكنه قد يكون أيضًا دلالة شائعة على الإصابة فى الرأس خاصة لدى الشباب. والواقع أن واحدًا من كل عشرة أفراد تعرضوا لإصابة بالرأس يعانى من فقدان دائم - للأسف - لحاسة الشم.

إذا لاحظت أن حاسة الشم لديك لم تعد بنفس قوتها السابقة، فربما يحذرك أنفك من أنك قد تعرضت لمواد كيميائية خطيرة أو سامة. ورغم أن فقدان الشم الناجم عن تلك العوامل قد يكون دائمًا، فإن العلاج الفورى قد يحافظ على هذه الحاسة.

من الغريب أن الكوكايين كان يستخدم كعلاج شائع لاضطرابات الأنف، حيث استخدم فرويد هذا "العقار السحرى" - كما كان يطلق عليه - ليسكن به الآلام المزمنة لأنفه، ولم تقتصر نتيجة ذلك على إدمانه له فحسب، بل وساءت حالة أنفه أيضًا.

إذا كنت قد أجريت مؤخرًا جراحة فى أنفك، ولاحظت أن حاسة الشم تضعف لديك، فقد يكون هذا تحذيرًا لك من أن خطأ قد حدث أثناء إجراء العملية. وقد يكون هذا الضعف فى الشم رد فعل للعلاج بالإشعاع أو العلاج الكيميائى، أو غيره من العقاقير الأخرى مثل مخفف الاحتقان، والأدوية المستخدمة لمرض زيادة إفرازات الغدة الدرقية، وبمناسبة الحديث عن العقاقير؛ فإن فقدان حاسة الشم - مثل الأنف شديد الرشح - قد ينتج عن تعاطى الكوكايين أو غيره من المخدرات. كما قد يكون فقدان حاسة الشم وسيلة الجسم للتحذير من الإسراف فى التدخين، أو تعاطى الكحوليات.



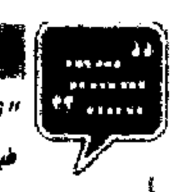
يؤدى التدخين إلى فقدان حاسة الشم بالإضافة إلى فقدان الحياة، فبالإضافة إلى ما يتعرض له المدخن من مرض السرطان، وأمراض الرئة والقلب؛ قد يتسبب أيضًا فى حرق منزله أو الاحتراق بداخله

يستطيع ذوو حاسة الشم السوية التمييز بين عشرة آلاف رائحة مختلفة.

وقد يكون فقدان حاسة الشم أيضًا دلالة تحذيرية على وجود نوع من الأورام بالمخ يسمى بالورم السحائى الميزابى الشمى. والشىء الجيد فى هذه الحالة أن هذا الورم غير خبيث فى العادة، بل ويمكن علاجه، أما الشىء السلبى فهو أن هذا الورم قد ينمو ويؤثر ليس على حاسة الشم فحسب، بل وعلى حاسة الإبصار أيضًا. وهذه الحالة أكثر شيوعًا بين النساء، كما أنها تصيب من تتراوح أعمارهم بين الأربعين والسبعين عامًا.

وقد يدل فقدان حاسة الشم أيضًا على عدد كبير من الأمراض الأخرى مثل: داء السكرى، وقصور الغدة الدرقية، والصرع، وتصلب الأنسجة المضاعف، وأمراض الرئة، بل والفصام النفسى.

وفى النهاية، قد يكون فقدان حاسة الشم دلالة مبكرة على اختلالات عصبية مثل مرض الزهايمر، أو الشلل الرعاش (انظر الفصل السابع). ولسوء الحظ أن هاتين الحالتين غالبًا ما لا يتم اكتشافهما أو يساء تشخيصهما فى المراحل المبكرة لهما. ومن هنا، فإن حاسة الشم قد تكون أداة تشخيصية مهمة للمساعدة على التفرقة بين هذه الاختلالات العصبية وغيرها من الاختلالات الأخرى.



"تعتبر حاستا التذوق والشم حاسة واحدة يمثل فيها الفم المعمل، والأنف المدخنة".

ـــ "سافارين العبقرى": أبو فن الطهى الحديث من كتاب The Physiology of Taste الصادر عام ١٨٢٥

الحساسية الشديدة للشم

هل تقطب وجهك وتبعد بأنفك لقدرتك على شم ما لا يستطيع غيرك شمه؟ كما كانت بطلة حكاية "الأميرة وحبة البازلاء" حساسة للغاية للمس، فهناك أيضًا بعض من الناس لديهم حساسية للغاية تجاه الروائح. والحساسية الشديدة للشم عادة ما تكون دلالة حميدة وإن كانت مزعجة. ورغم

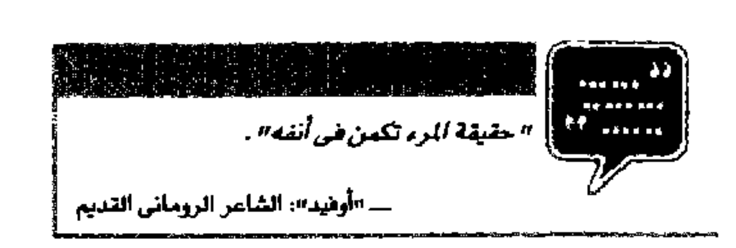
يرى بعض العلماء أن رائحة الجسد المتعفن أسوأ الروائح قاطبة، ومن الفوائد التطبيقية لتلك الحقيقة أن وزارة الدفاع الأمريكية حاولت تطوير قنابل كريهة الرائحة ذات درجة أكبر من تلك الرائحة الكريهة.

ذلك، فإذا كنت تعانى من هذه الحالة فإن الروائح الكريهة قد تجعلك تتقزز، لكن الروائح الجميلة تكون أقوى أيضًا، وعلى سبيل المثال فإن ذا الحساسية العالية للشم غالبًا ما يستطيع اكتشاف رائحة عطر أية امرأة بعد رحيلها من المكان بمدة.

وغالبًا ما يعتقد البعض أن الحساسية الشديدة للشم حالة سيكوسوماتية، أو عصابية، ومع ذلك لا تتسرعى فى الذهاب إلى الطبيب النفسى فقد تكون دلالة على الحمل. وقد تدل الحساسية البالغة للشم على مرض أديسون – وهو خلل هرمونى خطير ونادر يؤثر عكسيًا على الأغشية المخاطية (انظر الفصل التاسع والملحق الأول).

الروائح الكريهة التى لا يشمها إلا المصاب فقط

هل شممت مؤخرًا رائحة فطيرة التفاح التى تعدها والدتك وكأنها رائحة البيتزا؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فعليك أن تنتبه إلى أنفك بدلًا من أن تلوم والدتك على طهيها، فربما أنك تعانى من ضعف الشم أو تشوهه، وهى حالة تشعر فيها برائحة مختلفة للأشياء أو تبدو لك رائحتها كرائحة البراز فى حين لا يشمها الآخرون كذلك.



إذا كنت أنت الشخص الوحيد بالمكان الذى يشم رائحة شىء؛ فهذه دلالة على تخيل الروائح الوهمية، وهى الحالة التى تختلف عن تخيل المناظر الوهمية، حيث إن الأخيرة غالبًا ما تتضمن مناظر جميلة (انظر الفصل الثانى). وعادة ما تكون هذه الروائح مقززة، حيث يصفها من يعانون منها بأنها رائحة كائنات متعفنة، أو براز، أو قىء لا مصدر واضح له.

وقد يكون تخيل الروائح الوهمية عند البعض دلالة على الفصام، أو غيره من الاضطرابات النفسية، ومن المحتمل فى هذه الحالة أن يعانى المصاب من هلاوس بصرية وسمعية، أو قد يعانى أيضًا من دلائل نفسية أخرى.

وحالة تخيل الروائح الوهمية – مثل الحساسية الشديدة للشم – قد تكون دلالة طبيعية على الحمل لدى النساء، أما إذا لم تكونى حاملًا، فهذا العرض قد يدل على الصرع. ويقول بعض الناس إنهم يشمون رائحة هالة من العبير قبل تعرضهم لنوبة

صرع. والمثير أن تشوه الشم - وتخيل الروائح الوهمية - قد تدلان على نوع محدد من الصرع لا يصحبه نوبات، فضلًا عن أنها قد تنذر بقرب الإصابة بالصداع النصفى.



قد تؤدى الاضطرابات الشديدة للروائح - كتلك التى تُظهر رائحة الطعام عفنة دائمًا - إلى إرباك حياة المصاب بشدة لدرجة قد تؤدى به إلى الاكتئاب الشديد. وقد أكد أحد الجراحين بمركز نبراسكا الجراحى الطبى أن حوالى نصف مرضاه ممن يعانون من اختلالات فى حاسة الشم قد فكروا جديًا فى الانتحار.

وقد تدل اضطرابات الروائح هذه - كما هو متوقع - على تلف العصب الشمى الذى قد ينتج عن العديد من ذات الأشياء مثل: الالتهابات، وإصابات الرأس، والعمليات الجراحية، والتلوث البيئى، والعقاقير التى قد تؤدى إلى فقدان حاسة الشم (انظر فقدان حاسة الشم سابق الذكر).

إذا تم علاج المرض الأساسى، فإن اضطرابات الشم أو الهلوسة بنوعيها قد تتلاشى لكن هذا لن يحدث إلا بالكشف المبكر والتشخيص الدقيق للمرض.

الخاتمة

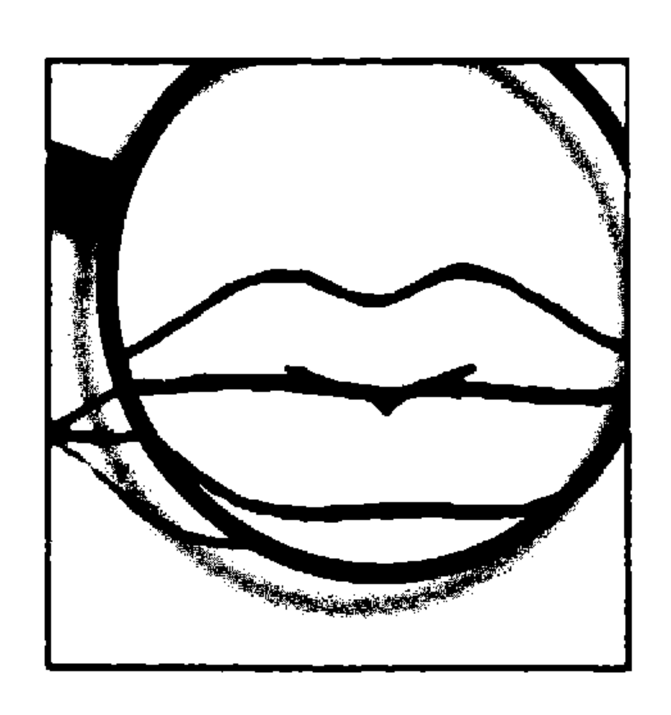
يمكن لأطباء الرعاية الأولية - أسرة الأطباء، والأمراض الباطنة -أن يشخصوا ويعالجوا العديد من مشكلات الأنف بدءًا من البرد إلى الحساسية. ومع ذلك، فهناك الكثير من مشكلات الأنف ترتبط بأمراض أخرى تتطلب تدريبًا خاصًا ليتم تشخيصها وعلاجها؛ لذلك احرص على استدعاء الطبيب فورًا إذا تعرضت لألم أو نزيف شديد فى أنفك.

من الأكثر معرفة عن الأنف؟ إذا كانت تعانى من مشكلة مرتبطة بالأنف، واحتجت للذهاب إلى أحد الإخصائيين، فعليك الذهاب إلى أحد هؤلاء:

- ***طبيب الأنف والأذن والحنجرة:*** وهو الطبيب المتخصص فى تشخيص وعلاج مشكلات الأذن والأنف والحنجرة.
- ***إخصائى أمراض الأنف:*** وهو الطبيب المعتمد فى طب الأنف والأذن والحنجرة، والمتلقى لتدريب إضافى فى علاج أمراض الأنف والجيوب الأنفية.

- ***طبيب الحساسية/طبيب الأمراض المناعية:*** وهو الطبيب المعتمد فى الطب الباطنى، أو طب الأطفال والمتلقى لتدريب إضافى فى علم المناعة والحساسية.
- ***المتخصص فى أمراض النوم:*** وهو متخصص فى الحقل الطبى، أو طبيب تلقى تدريبًا خاصًا فى طب النوم واعتمدته الهيئة الأمريكية لطب النوم.

قراءة الشفاه والفم



الشفتان، الأسنان، طرف اللسان.
الشفتان، الأسنان، طرف اللسان.

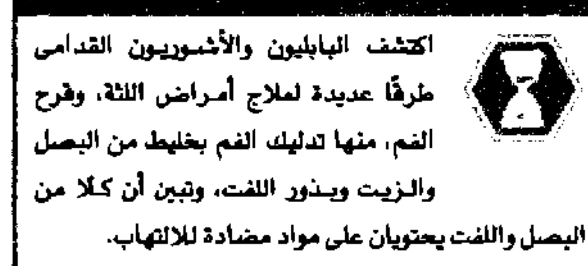
ـــ «تمرين صوتي للممثلين للتحكم فى نطقهم للأصوات

الشفاه والأفواه وسائل نيل المتع الحسية كالرضاعة، والشراب، والطعام، والتذوق، والتقبيل – وقد يكون هذا هو سبب اهتمام الأفراد بأفواههم منذ أمد بعيد، ويعود وصف أدوية مشاكل الفم بداية من الرائحة الكريهة وحتى آلام الأسنان إلى خمسة آلاف عام قبل الميلاد فى الكتابات والنقوش السومرية، والصينية، والمصرية القديمة، وتشتمل بعض هذه الأدوية على مكونات غريبة كالخمر وبول الأطفال، وقد ثبت لاحقًا أنهما مضادان للتعفن.

وعلى الرغم من أن الأسنان ليست بجاذبية الأفواه والشفاه إلا أنها مفيدة بالتأكيد، فهى لا تساعدنا على طحن الغذاء فحسب، بل وتحافظ أيضًا على عدم تدلى ألسنتنا من أفواهنا، وبمناسبة الحديث عن الألسنة، فإنها ليست للتذوق، والحديث، والإثارة

فحسب، بل تساعدنا أيضًا على تقليب الغذاء فى أفواهنا حتى نستطيع مضغه وابتلاعه.

وعلى الرغم من أن الفم قد يمنحنا نحن وغيرنا سعادة هائلة، إلا أنه قد يوقعنا فى عدد كبير من المشاكل، وهو يتحدث، فمن لون وقوام شفاهنا وألسنتنا، بل ورائحة أنفاسنا تخبرنا أفواهنا بالكثير عما يدور داخل أجسامنا. وهذه دلالة حقيقية على حالتنا الصحية، فليست مصادفة أن يقول الطبيب للمريض فى بداية فحصه له: "افتح فمك، وأخرج لسانك".



اكتشف البابليون والأشوريون القدامى طرقًا عديدة لعلاج أمراض اللثة، وقرح الفم، منها تدليك الفم بخليط من البصل والزيت وبذور اللفت، وتبين أن كلا من البصل واللفت يحتويان على مواد مضادة للالتهاب.

شفاه وأفواه

الشفاه المنتفخة

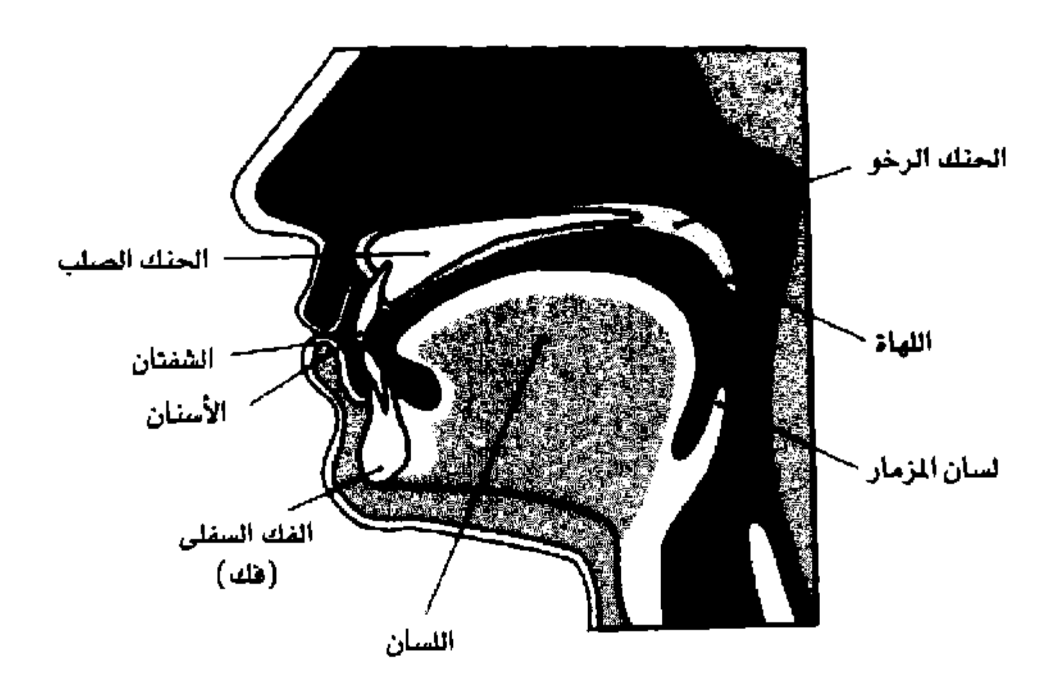
كان انتفاخ الشفاه دلالة على جمال المرأة وجاذبيتها على مر العصور. وكانت الآنسات فى عصر الملكة فيكتوريا يمارسن تمرين حرف "*P*" – الذى يتضمن تكرار الكلمات التى تبدأ بحرف "*P*" – لعل شفاههن تصبح جميلة، وفاتنة، ومرسومة لتجذب الخُطاب.

وفى عصرنا الحالى، تستطيع المرأة إن لم تكن شفتاها جذابتين بالوراثة – مثل "سكارليت جونسون"، فبإمكانها نفخهما بحقنهما بالكولاجين بدلًا من ممارسة تمرين حرف "*P*" (تذكر "جولدى هون" فى فيلم *The First Wives Club*).



إن استبدال الأسنان الساقطة للأطفال بهدية عادة أوروبية قديمة تعود لعصر الفايكنج الذين كانوا يعتقدون أن هذه الأسنان الصغيرة تمنع السحر والشر. ولا تزال حواديت الأسنان باقية ليومنا هذا، حيث يدس الأطفال السن الساقطة تحت الوسادة متلهفين إلى أموال أو هدية صغيرة من جنى الأسنان. ويدفع جنى الأسنان حاليا ما قيمته دولارين لكل سن ساقطة وفقًا لما ذكرته مجلة مالية قومية.

ولكن الشفتين المنتفختين قد تدلان أيضًا على رد فعل شديد الحساسية لأى شىء أكلته، أو شربته، أو استخدمته لتجميلهما.



تشريح الفم

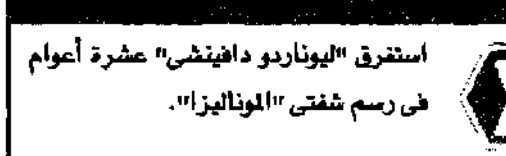
إذا انتفخت شفتك السفلية، وظهرت عليها بقع قشرية بيضاء وحمراء، أو قرح، فربما كنت مصابًا بمرض ***تشقق الشفاه الأكتينى***، وهى حالة تآكل متواصل بسبب أشعة الشمس، وعادة ما تحدث هذه الحالة بعد سن الخمسين وتغلب على الرجال أكثر من النساء، والمؤسف أن هذا المرض لا علاج دائم له، وكما هو الحال مع كل الأمراض الناتجة عن التعرض للشمس، فإن أصحاب البشرة الملساء أكثر عرضة للإصابة بها. وعادة ما يتحول التشقق الأكتينى إلى سرطانى، رغم أنه قد يكون علامة مبكرة على إصابة الشفة السفلى بالسرطان بالفعل.

> ***"إن كلمات: بابا، وبطاطس، ودجاج، وبرقوق، ومنشور" جيدة للشفاه – وخصوصًا كلمتى برقوق ومنشور"***
>
> – تشارلز ديكنز: من رواية "Little Dorrit" عام ١٨٥٥



إن وجود قرحة أو انتفاخ ذى حافة صلبة ومركز بنى اللون على الشفة قد يدل على الورم الحسكى القرنى، وهو آفة جلدية تتطور بسرعة على الشفتين. وهو – كنظيره من الزيادات الجلدية – يتأثر بالشمس، ورغم أنه قد يظهر ويختفى تلقائيًا ولا يخلف إلا وهدة صغيرة إلا أنه قد يكون نذيرًا بسرطان.

والانتفاخ المزمن للشفتين قد يكون دلالة على "*متلازمة ميتشر – ميلكرسون – روزينتال*"، وهو اضطراب عصبى متوارث غالبًا. وقد يتعرض المصابون بهذه الحالة – والتى عادة ما تحدث فى مرحلة بدايات الرشد – أيضًا لتورم فى الوجه، وشلل فى أعصابه، وتشقق فى اللسان (انظر *اللسان المخدد* فيما يلى). وقد تظهر بعد ذلك بعض الأعراض الأخرى كالشفاه الجافة المشققة الحرشفية. وتنتشر هذه الدلائل أيضًا لدى المصابين باللحمانية، وهو خلل التهابى خطير يؤثر على العديد من أعضاء الجسم كالعينين، والأذنين، والأنف، وبعض الأعضاء الداخلية (انظر الفصل التاسع والملحق الأول).

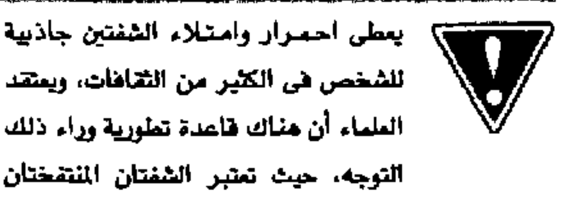


استغرق "ليوناردو دافينشى" عشرة أعوام فى رسم شفتى "الموناليزا".

إذا حدث لشفتيك انتفاخ مفاجئ مصحوب بمشاكل فى البلع والتنفس، فاستدع المساعدة الطبية فورًا، فقد يكون هذا رد فعل للحساسية يهدد حياتك (صدمة استهدافية).

تجعد الشفاه

عندما ترى شخصًا متجعد الشفاه فقد تظنه متزمتًا أو متضايقًا، ومع ذلك فقد يدل تجعد الشفاه على خلل مناعى خطير يسمى الجسوء – وهو تصلب فى الجلد يتسرب إلى الأعضاء الداخلية (انظر الفصل التاسع). وعندما تتصلب البشرة المحيطة بالشفتين، فإنه يصبح من الصعب فتح الفم مما يجعل الشفتين تبدوان مجعدتين ومنكمشتين.



يعطى احمرار وامتلاء الشفتين جاذبية للشخص فى الكثير من الثقافات، ويعتقد العلماء أن هناك قاعدة تطورية وراء ذلك التوجه، حيث تعتبر الشفتان المنتفختان دلالة على الخصوبة.

جفاف وتشقق الشفاه

إن برودة الطقس وتشقق الشفاه متلازمان. وعلى الرغم من عدم خطورة تشقق الشفتين وحدوثه بسبب عوامل خارجية، إلا أنه قد يدل على جفاف الجسم، ومن العجيب هنا أن لعق الشفتين قد يزيد الحالة سوءاً. وقد يدل الجفاف المزمن للشفاه أيضًا على نقص التغذية، وعلى متلازمة سجوجرين (انظر جفاف الفم أو العطش الزائد فيما يلى، والملحق الأول).

زرقة الشفتين

قد تكون زرقة الشفتين إحدى تقاليع الموضة ولكن الاحتمال الأكبر أنها تكون نتيجة التعرض لبرودة الطقس لفترة طويلة. وقد تكون زرقة الشفتين دليلًا على مرض *راينود*، وهو حالة تتقلص فيها الشرايين الصغيرة فى أصابع اليدين والقدمين وأعضاء الجسم الأخرى كنتيجة للبرد أو الضغط الانفعالى، وهذا التقلص يحرم أعضاء الجسم من الحصول على الأكسجين الكافى فيتحول لونها إلى الأزرق (انظر الفصلين السابع والتاسع). وقد تكون هذه الحالة تحذيرًا من أن الجسم لا يحصل على الأكسجين الكافى بسبب أحد أمراض التنفس العديدة كالالتهاب الرئوى، والربو، والتهاب الشعب الهوائية، والاستسقاء الرئوى، أو قد يحدث نقص الأكسجين نتيجة التدخين، حيث إن أول أكسيد الكربون الموجود بالسجائر يطرد الأكسجين الموجود فى الرئة وغيرها من الأعضاء الأخرى، وقد تدل زرقة الشفتين على نقص نسبة الحديد فى الدم (الأنيميا).



إذا ازرقت الشفتان أثناء الحمل، فقد يدل هذا على نقص الحديد فى الدم مما قد يؤدى إلى مشاكل جسيمة أثناء فترة الحمل.

وخز والتهاب الشفتين والفم

إذا تورمت الشفتان والفم، فقد تكون هذه دلالة مبكرة على آلام البرد - والمعروفة طبيًا باسم *الحلاء البسيط*. وإذا كان الأمر كذلك عليك الحرص لفترة، حيث إن فيروس الحلاء معدٍ للغاية.

تقوم أفواهنا بوظيفة غذائية مهمة أخرى بجانب الطعام، حيث تبرد الطعام أو تدفئه، وتحوله لدرجة حرارة مناسبة للبلع مما يمنع الألم الناتج عن تناول "البيتزا"، أو الصداع الناتج عن تناول المثلجات.

وإذا شعرت بوخز غريب في شفتيك غير المصابة بفيروس الحلاء فقد يكون ذلك دلالة على نقص الكالسيوم أو نقص فيتامين "د". قد يكون وخز أو خدر الشفتين أو غيرهما من أعضاء الجسم دلالة مبكرة على مرض بالكلى. وقد يدل الألم فى الفم أيضًا على مرض السكر، حيث قد تتلف الأعصاب فى الفم وفى غيره من أجزاء الجسم الأخرى عند اضطراب مستوى سكر الدم.

وإذا بقيت هذه الأحاسيس لمدة طويلة، فقد يكون ذلك دلالة على هياج ناتج عن انكسار سن أو مجموعة أسنان، أو على حساسية لبعض أنواع الطعام، أو دلالة نقص التغذية، أو قد يكون رد فعل تجاه غسول الفم، وقد تدل حرقة الفم أيضًا على *الإصابة بفطر الكانديدا* - وهو التهاب فطرى خميرى - وهى حالة أحيانًا ما تصيب من يتعاطون مضادات حيوية أو يستنشقون أو يتعاطون السيترويد الموضعى، أو من يعانون من فم جاف (انظر جفاف الفم أو العطش الزائد فيما يلى). وتنتشر الإصابة بفطر الكانديدا أيضًا بين من يعانون من ضعف المناعة نتيجة بعض الأمراض كالسكر، أو الإيدز، أو السرطان أو وسائل علاجه. والعجيب أن الإصابة بفطر الكانديدا المصحوب بظهور بقع بيضاء فى الفم قد يكون من الدلائل الأولى على مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).



إذا أصبت بمتلازمة حرقة الفم، فقد يريحك تغيير معجون الأسنان أو غسول الفم.

نمش الشفتين أو الفم

قد يضفى النمش مظهرًا أنيقًا للأنف، ولكن كيف الحال إذا ظهر على الشفتين؟ إن البقع البنية غريبة الشكل التى تظهر على الشفاه وتسمى البقع الميلانية شائعة وغير مهمة طبيًا، وعلى الرغم من عدم خطورتها إلا أنها تدوم لأعوام.

وقد يظهر النمش بداخل الفم أيضًا، وعندئذٍ يسمى *البقع الميلانية المخاطية*، وغالبًا ما يكون هذا التغير فى لون البشرة دلالة مبكرة على مرض أديسون، وهو اضطراب نادر يصيب الغدد الكظرية (انظر الفصل التاسع والملحق الأول). وقد يدل النمش أيضًا على كثير من التغيرات والأمراض الهرمونية. وعندما يغير نمش الفم من لون وشكل وقوام الشفتين – كما هو الحال مع كل أنواع النمش الأخرى – فقد يكون ذلك دلالة تحذيرية على سرطان الجلد.



قد يكون اللون الضارب للصفرة (اليرقان) فى سقف الحلق أو تحت اللسان دلالة على الالتهاب الكبدى الوبائى.

البقع البيضاء والرمادية فى الفم

إن ظهور لطع بيضاء أو رمادية فى الفم أمر كاف لإفقاد الشهية للطعام. وقد تظهر هذه اللطع – المعروفة طبيًا باسم *اللوكيميا* – فى أى مكان فى الفم بما فى ذلك اللسان واللثة. وتلك اللطع التى يستغرق نموها أسابيع أو شهورًا هى نمو زائد فى الخلايا. وقد تكون هذه الخلايا دلالة على عدم انطباق الفكين العلوى والسفلى جيدًا لدى من يركبون طاقم أسنان، أو عض الخد من الداخل، أو بعض المثيرات الأخرى. وقد تظهر اللطع البيضاء أيضًا كرد فعل لغسول الفم أو معجون الأسنان الذى يحتوى على صبغة نباتية حمراء أو مطهر.

وإذا ظهرت تلك اللطع فجأة، فقد تكون دلالة على الإصابة بفطر الكانديدا (انظر **التهاب وتورم الشفتين والفم** سابق الذكر)، ولكن غالبًا ما يكون الظهور المفاجئ لهذه اللطع دلالة على كثرة التدخين أو تعاطى الكحوليات. وغالبًا ما تتحول اللوكيميا عند المدخنين ومتعاطى الكحوليات إلى إصابة سرطانية. والحق أن أى تغير فى لون فم

المدخن الحالى أو من سبق له التدخين قد تكون ما يقال عنه "علامة تدخين"؛ وهى تحذير مبكر للإصابة بسرطان البشرة.



فيما يلى أعراض الإصابة بسرطان الفم - وهو من أخطر صور السرطان:

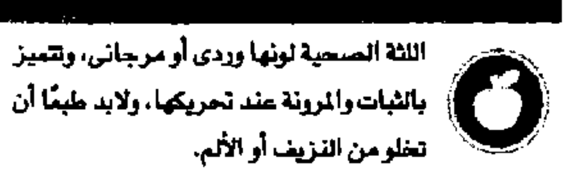
- لطع أو كتل جلدية، أو مجعدة، أو واضحة بداخل الفم.
- صعوبة فى المضغ، والبلع، والتحدث، وصعوبة فى تحريك اللسان والفكين.
- بقع رمادية، أو حمراء، أو بيضاء، أو لطع بداخل الفم.
- هياج، أو ألم، أو التهاب، أو قرح بالفم لا تشفى.
- ضعف، أو خدر، أو ألم فى الفم أو الشفتين.

الخطوط البيضاء الرفيعة فى الفم

تدل الخطوط الرفيعة البيضاء التى تظهر على الوجنة من الداخل أو على اللثة واللسان على الحزاز المسطح، وهو مرض مزمن يصيب البشرة (انظر الفصل التاسع)، ويبدو أن تلك الخطوط تظهر وتختفى تلقائيًا. ويرى بعض الأطباء أن بعض حالات هذه الإصابة قد تدل على الالتهاب الكبدى الوبائى "سى" - وهو داء فيروسى خطير - رغم أن هذا الطرح لا يزال محل جدل.

تورم اللثة أو احمرارها

إذا تغير لون اللثة من اللون الوردى الصحى إلى اللون الأحمر فقد يكون ذلك دلالة على التهاب اللثة، وعادة ما يعتبر التهاب اللثة دلالة تحذيرية على إهمال صحة الفم، بل ودلالة على احتمال الإصابة بمرض كامل النمو فى اللثة - والمعروف طبيًا باسم التهاب الأنسجة حول الأسنان. والمؤسف أن هذا المرض يؤدى إلى فقدان العظام والأنسجة الضامة التى تربط الأسنان بالفم، مما يؤدى إلى فقدان الأسنان. ولكن الأخبار الجيدة هى أن العلاج المبكر لهذه الحالة يؤدى إلى الشفاء منها.



اللثة الصحية لونها وردى أو مرجانى، وتتميز بالثبات والمرونة عند تحريكها، ولابد طبعًا أن تخلو من النزيف أو الألم.



مرض اللثة (التهاب اللثة) يزيد من خطورة إصابة الفرد بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وقد يكون ورم اللثة دلالة على التدخين أو كز الأسنان، وقد يدل أيضًا على تعاطى بعض العقاقير كأقراص منع الحمل والمهدئات وبعض أدوية القلب.



فيما يلى الدلائل الشائعة على مرض اللثة:

- فراغات بين الأسنان.
- صديد بين الأسنان واللثة.
- النفس الكريه.
- تقلص حجم اللثة.
- فم مصاب بالحكة.
- قرح بالفم.
- تغيرات فى الأثر الذى تتركه الأسنان، أو فى توافقها فى الفكين.

وقد يدل تورم اللثة أيضًا على مرض السكر، حيث إن ثلث المصابين بالسكر مصابون أيضًا بمرض حاد فى اللثة، والمثير أن علاج مرض اللثة قد يساعد على السيطرة على مستويات سكر الدم.



إن المرأة التى تتعاطى عقاقير خصوبة لأكثر من ثلاثة أشهر تزيد خطورة تعرضها لمرض اللثة، حيث يؤثر الإستروجين (هرمون الأنوثة) الذى تحتوى عليه معظم هذه العقاقير سلبيًا على أنسجة اللثة.

وقد يدل التهاب اللثة أيضًا على الإصابة بالتهاب بكتيرى قد يؤدى فى الحالات الحادة إلى تلف عظام فم المريض أو أنسجة لثته.

ورم سقف الحلق

إذا شعرت بورم أو نتوء فى سقف الحلق – من خلال اللسان – فلا تنفعل، حيث غالبًا ما تدل هذه النتوءات على *نتوءات الحلق*، وهى نمو عظمى فى سقف الحلق، والعجيب أن تلك النتوءات حميدة، وعادة ما تحدث نتيجة تناول بعض الأطعمة الصلبة التى تثير الحنك، بل إنك قد تلاحظ تلك التجمعات العظمية عند مضغ طعام جرش، وعلى الرغم من أنها حميدة، فإذا زاد حجم هذه النتوءات، فقد تسبب لك صعوبة فى الحديث ومشاكل فى الأسنان.

إذا اكتشفت بلسانك تجاويف صغيرة فى سقف الحلق، فقد ترى ذلك مزعجًا ولكنها ليست مؤلمة ولا خطيرة وتسمى *المرض اللعابى الميت للخلايا*. وعادة ما تدل هذه الإصابات على وجود بعض الجروح فى الفم، وأحيانًا ما تلتئم من تلقاء نفسها فى غضون شهور، إلا أن المؤسف أن بعض هذه الجروح يتحول إلى سرطانية.



القرح المتكرر أو قرح الفم قد تكون علامة تحذيرية مبكرة على مرضين معويين خطيرين، وهما: مرض كرون، والتهاب القولون التقرحى، وقد تكون أيضًا دلائل تحذيرية مبكرة على الإصابة باضطراب الذئبة المناعى.

جفاف الفم أو العطش الزائد

هل شعرت من قبل أن جلد فمك يشبه الصنفرة أو أن داخله محشو بالقطن؟ إذا كان الأمر كذلك فقد تكون مصابًا بجفاف وتشقق الفم، وهو حالة ليست خطيرة، وتدل عادة على الجفاف نتيجة تناول الأملاح، أو الكحوليات، أو حرارة الجو، وقد تدل أيضًا على التعرض للضغوط، أو حاجة الجسم لتبريد درجة حرارته.

أما إذا شعرت بعدم ارتفاع درجة حرارة جسمك ومازال فمك جافًا،

يساعدنا اللعاب على تبريد الطعام حتى نستطيع مضغه وابتلاعه وهضمه بسهولة. ويعمل أيضًا على تنظيف الأسنان من بقايا الطعام والبكتريا، حتى يمنع الرائحة الكريهة للفم، ويحافظ على الأسنان من التسوس، ويمنع أمراض اللثة. بدون اللعاب قد نفقد أسناننا فى غضون ستة أشهر.

فقد يكون ذلك نتيجة تناولك دواء لا يحتاج إلى وصفة طبية، وهى أدوية يفوق عددها ٤٠٠ دواء، وعلى رأسها مضادات الحساسية، ومدرات البول، وغسول الفم، والمهدئات، وبعض أدوية ضغط الدم.

وأحيانًا ما يؤكد جفاف الفم تعاطى بعض أنواع المخدرات مثل الماريجوانا، والكوكايين والميثامفيتامين، أو قد يدل على تناول الكحوليات، فالكحول مجفف خطير للجسم.



اخترع الصينيون أول جهاز لكشف الكذب بناء على حقيقة أن القلق يوقف تدفق اللعاب. ولمعرفة ما إذا كان المتهم يقول الحقيقة أم لا، كان الصينيون يضعون بعض الأرز الجاف فى فم المتهم، فإذا لم يستطع بصقه فهذا يثبت إدانته.



إذا وضعت بعض البسكويت فى فمك ووجدت صعوبة فى مضغه أو ابتلاعه، فقد أخفقت فى "اختبار البسكويت" وهذا يدل على جفاف الفم.

ويعتبر جفاف الفم دلالة على إصابة فى الغدد اللعابية نتيجة لجروح فى الرقبة، أو عملية جراحية، أو علاج بالإشعاع أو علاج كيماوى. والجفاف الناتج عن الإشعاع دائم، بينما الناتج عن العلاج الكيماوى جفاف مؤقت.

وقد يكون جفاف الفم دلالة مبكرة على بعض الاضطرابات المناعية مثل الروماتيزم، والتهاب المفاصل، ومتلازمة سجورجين (انظر الملحق الأول). ومن الدلائل الأخرى على متلازمة سجورجين – والشائعة بين النساء – جفاف العين، وجفاف الأنف، والتهاب المفاصل. وأخيرًا قد يدل جفاف الفم على حالات خطيرة كالشلل الرعاش، وتليف المثانة، ومرض السكر، بل وأيضًا مرض الإيدز.

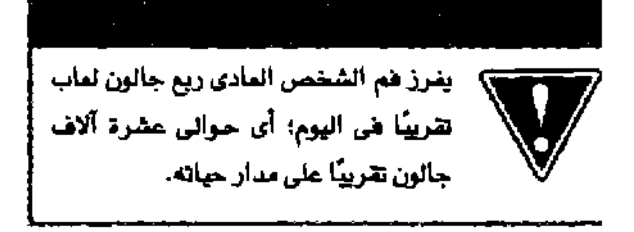
عادة ما يكون من الصعب التمييز بين جفاف الفم والعطش الشديد، فكل منهما يؤدى للآخر، ومع ذلك

نظريًا، فإن أية مادة، أو مرض، أو علامة تُكتشف فى الدم يمكن اكتشافها أيضًا فى اللعاب. وقد تكشف اختبارات اللعاب عن تعاطى المرء للعقاقير المحظورة، أو الكحوليات، أو إصابته بالإيدز، أو التغيرات الهرمونية، بل وقد تكشف أيضًا عن تعرضه للضغوط. وقد نجح العلماء فى الكشف عن سرطان الفم من خلال اللعاب.

فالعطش الشديد الذى لا يروى قد يكون دلالة خطيرة على زيادة إفراز الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، والجوع الشديد دلالة أخرى، أما إذا شعرت بالجوع دائمًا وصحب ذلك زيادة فى التبول، فقد يدل العطش الشديد على اضطراب لم يُشخَّص فى مستوى سكر الدم، والذى قد يؤدى إلى غيبوبة سكر.

سيولة الفم

إذا كنت تقذف رذاذًا من فمك أثناء حديثك فقد يحرجك هذا. وقد يكون اللعاب الزائد نتيجة تعاطى بعض الأدوية وخصوصًا العقاقير التى تحتوى على الإستيل كولين، والتى تستخدم لعلاج جفاف الفم والمياه الزرقاء فى العين، وعادة ما يكون ذلك دلالة على الإصابة بمرض الارتجاع الحمضى (انظر النفس ذا الرائحة الكريهة فيما يلى).



يفرز فم الشخص العادى ربع جالون لعاب تقريبًا فى اليوم؛ أى حوالى عشرة آلاف جالون تقريبًا على مدار حياته.

وقد تدل سيولة الفم على حالات خطيرة كقرحة المعدة، وأمراض الكبد، والتهاب البنكرياس، والاضطرابات العصبية، وانسداد المرىء، والسرطان. وعلى الرغم من ذلك فقد تكون سيولة الفم دليلاً مبكرًا على الحمل لدى النساء.



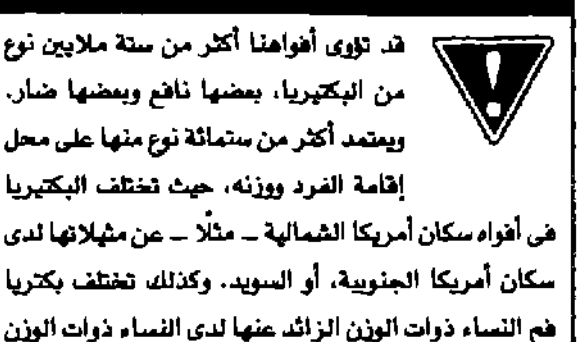
إذا كنت تخرج رغوة من فمك، فقد تخشى أن تكون مصابًا بداء السعار. ومع ذلك، فما لم يكن قد عضك حيوان مؤخرًا، فقد لا تصاب بهذا المرض الخطير، بل الفم المزبد دلالة على جفاف الفم أو مرض السكر.

اللسان الدال

تعتبر ألسنتنا مصدرًا للبهجة وللسخرية أيضًا.

واللسان مغطى بالعديد من العقد الصغيرة التى تسمى بالحلمات، والتى يحتوى بعضها على براعم التذوق، وهذه الحلمات تنمو وتسقط مثل شعر الرأس، وتسقط

الحلمات فى مؤخرة اللسان بصورة أبطأ من نموها فى مقدمة اللسان، وعادة ما تكون أطول من حلمات مقدمة اللسان مما يجعلها عرضة للإصابة بالبكتيريا وبعدوى التخمر.



قد تؤوى أفواهنا أكثر من ستة ملايين نوع من البكتيريا، بعضها نافع وبعضها ضار. ويعتمد أكثر من ستمائة نوع منها على محل إقامة الفرد ووزنه، حيث تختلف البكتيريا فى أفواه سكان أمريكا الشمالية - مثلًا - عن مثيلاتها لدى سكان أمريكا الجنوبية، أو السويد. وكذلك تختلف بكتريا فم النساء ذوات الوزن الزائد عنها لدى النساء ذوات الوزن الطبيعى.



إن النتوءات الصغيرة التى تنمو على جانبى اللسان عادة ما تكون غير سرطانية، بينما النتوءات التى تنمو على جانب واحد من اللسان تعتبر دلالة تحذيرية على الإصابة بالسرطان.

اللسان المشعر الأسود

إذا اسمر لون لسانك بدون لعق حلوى العرقسوس أو تناول عصير التوت، فقد يدل ذلك على حالة تسمى اللسان المشعر الأسود، والمعروفة طبيًا باسم *اللسان الأسود الوبرى*. عندما تعجز شعيرات اللسان عن التساقط، فإنها تنمو بكثرة، وبالتالى فإنها تؤوى البكتيريا فيتحول لون اللسان إلى البنى القاتم، أو الأخضر، أو حتى الأصفر الداكن.

واللسان المشعر الأسود يعد دلالة على شراهة التدخين، وعدم العناية بالفم. والمثير للسخرية أنه يدل أيضًا على الإفراط فى استخدام غسول الفم. وليس غريبًا أن المصابين بهذه الحالة عادة ما يصابون أيضًا بنتانة رائحة النفس (انظر النفس الكريه فيما يلى).



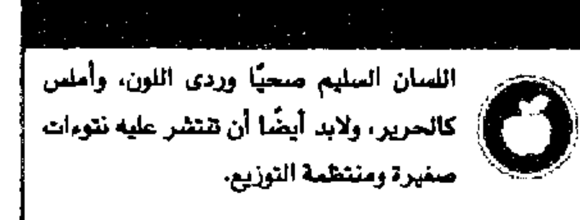
كان رجال الدين فى قبائل المايا والأزتيك من سكان أمريكا الأصليين يثقبون ألسنتهم ليتواصلوا بصورة أفضل فى طقوسهم الدينية. واليوم أصبحت هذه الممارسة شائعة بين الشباب الذين يبحثون عن الإثارة، أما الذين يحبون الغرائب - وربما الصعوبات - فيقسمون ألسنتهم كالشوكة.

وبالإضافة إلى ذلك، فقد يكون اللسان المشعر الأسود نتيجة بعض المضادات الحيوية، أو أدوية المعدة المحتوية على عنصر البيزموث المعدنى مثل (بيبتو بيزمول)، وأحيانًا

ما تظهر هذه الحالة لدى من يتلقون العلاج الكيماوى أوالإشعاعى لسرطانات الرقبة والرأس، وأخيرًا، قد يدل اللسان المشعر الأسود على عدم السيطرة على سكر الدم.

اللسان المشعر الأبيض

هل فزعت من قبل أثناء نظرك فى المرآة لاكتشافك تحول لون لسانك إلى الأبيض؟ قد يكون ذلك راجعًا إلى معجون الأسنان، أو مادة البيروكسيد الموجودة فى غسول الفم، ومع ذلك فاللسان الأبيض المشعر غالبًا ما يدل على إصابة قريبة بالحمى، أو التدخين أو التنفس من الفم، بل وقد يكون دلالة على تناول طعام قليل الألياف.

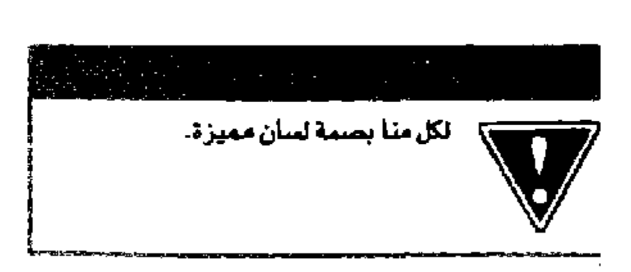

اللسان السليم صحيًا وردى اللون، وأملس كالحرير، ولابد أيضًا أن تنتشر عليه نتوءات صغيرة ومنتظمة التوزيع.



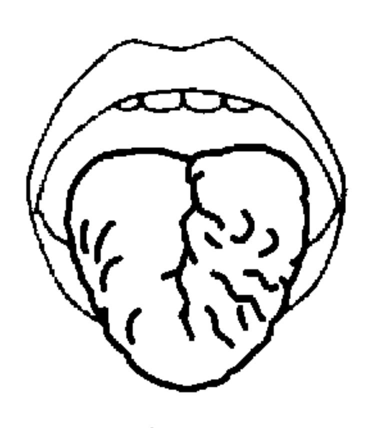
يمكن أن يساعد استخدام الفرشاة مع اللسان أو كشطه على التخلص من البكتريا وعدوى التخمر، ويحافظ أيضًا على نضارة النفس.

اللسان السمين الأحمر

إذا بدا لسانك أحمر كاللحم، وإذا كان يلتهب من تناول الأطعمة المتبلة، فقد يكون ذلك دلالة تقليدية على حالة صلع اللسان، وكما يتضح من الاسم، فقد فقَد اللسان طبقة حمايته وتحول لونه إلى الأحمر. ويحدث صلع اللسان مع كبار السن — مثله مثل صلع الرأس. وقد يكون صلع اللسان دلالة على عدم استواء أسنان الفكين العلوى والسفلى، واحتكاكها مع اللسان، وقد يدل أيضًا على نقص فيتامين "ب" أو الإصابة بفطر الكانديدا. (انظر التهاب وتورم الشفاه أو الفم سابق الذكر).


لكل منا بصمة لسان مميزة.

اللسان الأخدودى



اللسان الصفنى

قد لا تشعر بخطورة اللسان الأخدودى، أو المشقق حتى تعرف المصطلح الطبى المستخدم لوصفه؛ وهو ***اللسان الصفنى***، وعلى الرغم من اسمه، فإن اللسان الصفنى شائع إلى حد معقول، فأكثر من ٥٪ من سكان الولايات المتحدة وأكثر من ٢٠٪ من سكان العالم مصابون به. واللسان الأخدودى أكثر شيوعًا لدى الرجال عنه لدى النساء، وتزداد خطورة اللسان الصفنى – الموروث عادة – مع التقدم فى العمر.

وعادة ما يكون اللسان الصفنى دلالة حميدة ، إلا إذا امتلأت حفره بالبكتريا مسببة نتانة رائحة النفس. ولكنه قد يدل أيضًا على مرض نادر يسمى ***متلازمة مايتشر – ميلكرسون روزنيتال***، والتى تسبب تورم الشفاه (انظر ورم الشفتين سابق الذكر).

اللسان الناعم

إن اتصافك بنعومة اللسان لا يعنى بالضرورة أنك متحدث لبق؛ لأنه إذا كان لسانك ناعمًا وشاحبًا فهذا يدل على إحدى صور نقص التغذية كنقص حامض الفوليك، أو نقص فيتامين ب١٢ ، أو نقص الحديد، مما يؤدى إلى فقدان اللسان لغطائه الخشن فينعم وتقل كثافته، بل وقد يتقلص حجمه.

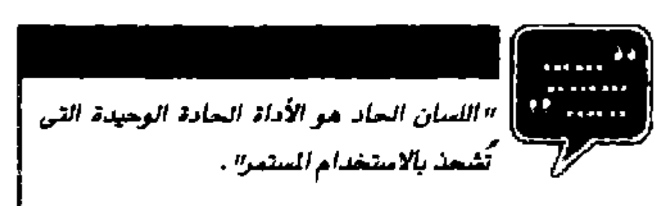
وعلى الرغم من ذلك، فقد يدل احمرار ونعومة اللسان على الأنيميا الحادة، وهى نقص فيتامين ب١٢ ، وهى حالة يمكن علاجها، أو قد يكون دلالة على ***متلازمة سوء الامتصاص***، وهى اضطراب معوى نتيجة عدم تمكن الجسم من امتصاص المواد الغذائية بشكل جيد.

وإذا لم يكن على اللسان سوى بقعة واحدة ناعمة ذات لون أحمر أو أبيض فقد يكون ذلك دلالة على التهاب العضلة شبه المعين الوسطى فى اللسان. وتبدو هذه البقعة



صدق أو لا تصدق: يبلغ طول أطول لسان ٣,٧٤ بوصة (٩,٥سم). وهذا الشخص طويل اللسان بريطانى الجنسية وفقًا لما ذكرته موسوعة جينيس للأرقام القياسية.

الوحيدة كقطعة ألماس أو شبه معين، ومن هنا كان اسمها. وقد تكون هذه البقع مسطحة أو مرتفعة وقد تكون خالية من شعيرات اللسان وبراعم التذوق. وعادة ما توجد هذه البقعة فى منتصف اللسان باتجاه مؤخرته، وقد تكون صغيرة جدًا وقد تبلغ من الكبر بحيث تغطى أكثر من نصف اللسان.



وهذه الحالة النادرة من التهاب اللسان تسمى أيضًا ضمور الحلمات الوسطى، وتشيع لدى الرجال أكثر من النساء.

وأحيانًا ما يصاب أصحاب هذه الحالة بما يسمى *آفة التقبيل* – وهى بقع حمراء متهيجة عندما تحتك بقعة اللسان العارية بسقف الحلق، وقد تُظن هذه البقعة سرطانًا لكنها ليست كذلك، لكنها عرضة للإصابة بفطر الكانديدا (انظر التهاب وتورم الشفاه والفم سابق الذكر).

بقع اللسان المتحركة

وهى تظهر ثم تختفى، وهى حالة غريبة تعرف باسم ***اللسان الجغرافى***، أو ***الالتهاب الحميد المتنقل***، وتتمثل أعراض اللسان الجغرافى فى ظهور لطع غير منتظمة لحلمات مفقودة على اللسان تجعل اللسان يبدو كالخريطة، ومن هنا كان اسمها. وتظهر هذه اللطع فى مكان معين ثم تختفى لتعاود الظهور فى مكان آخر على اللسان. وقد تكون هذه البقع بيضاء خشنة، أو حمراء ناعمة.

اللسان الجغرافى

واللسان الجغرافى حالة حميدة. وعلى الرغم من عدم معرفة سبب تلك الحالة إلا أنها وراثية، وليست مؤلمة عادة إلا أن بعض المصابين بها لا يشعرون بالراحة من تناول الأطعمة المتبلة.

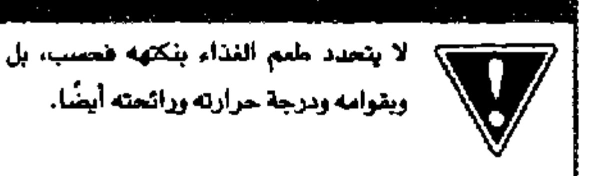
اللسان المرتجف

افتح فمك وانظر فى المرآة، وحاول تثبيت لسانك، هذا مستحيل بالفعل لأن اللسان الطبيعى يهتز ويرتجف. ولكن الارتجاف المستمر للسان قد يكون دلالة على مرض *الرعاش الأساسى*، وهى حالة شائعة وتتطور ببطء، لكنها لا تسبب عادة الاضطراب مُضعِف الحركة الذى يصيب حوالى عشرة ملايين شخص فى الولايات المتحدة (انظر الفصل السابع).

وقد يشير ارتجاف اللسان إلى اضطرابات حركية أخرى كمرض باركنسون، أو تصلب الأنسجة المضاعف، وقد يكون ارتجاف اللسان نتيجة استخدام بعض أدوية علاج القلق، أو غيره من المشاكل النفسية الأخرى، أو قد يكون دلالة على شدة نشاط الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول).

اضطرابات التذوق

إن قدرتنا على التذوق لا تعتمد على براعم التذوق فحسب، ولكنها تعتمد أيضًا على حركة اللسان، حيث إن ألسنتنا تنثر الطعام فوق براعم التذوق أثناء تقليبها للغذاء بالفم.



وتقترن حاسة التذوق بحاسة الشم (انظر الفصل الرابع)، بل إن فقدان إحداهما يؤدى إلى فقدان الأخرى، وعلى الرغم من أن اضطرابات الشم أكثر شيوعًا - حيث تشيع بين أكثر من ثلاثة ملايين أمريكى - إلا أن اضطرابات التذوق تؤثر على مليونى شخص تقريبًا.

ضعف أو تشوه حاسة التذوق

هل فَقَدَت الصلصة فى مطعمك المكسيكى المفضل مذاقها لديك؟ قد يكون سبب ذلك عدم وجود طاهٍ جيد، أو قد يكون دلالة على فقدان حاسة التذوق، أو - بالتحديد - عدم القدرة على تمييز الطعم، أما إذا بدا طعم الصلصة كسلمون مدخن، فقد يدل ذلك على اختلال حاسة التذوق.



تكتشف براعم التذوق الموجودة فى مقدمة اللسان المذاق الحلو، وتكتشف البراعم الموجودة على جانبى مقدمة اللسان الملوحة، وتكتشف البراعم الموجودة على جانبى اللسان الحموضة، وتكتشف البراعم الموجودة فى مؤخرة اللسان المرارة.

إن ضعف حاسة الشم – مثلما هو الحال مع ضعف الحواس الأخرى – قد يكون دلالة على التقدم فى السن، لكنه من حسن الحظ نادرًا ما يحدث فقدان تام للتذوق.

وقد يكون فقدان وتشوه الطعم دلالة على إصابة أو عدوى فى الفم ناتجة عن طاقم الأسنان أو الدعامات. وقد يحس المصابون بتلف فى العصب الوجهى (شلل بيل)، أو بإصابات فى الرأس، أو من يعالَجون بالإشعاع فى الرأس والرقبة بفقدان التذوق أيضًا.



لا تتواجد براعم التذوق فى اللسان فحسب، بل وفى الزور والحلق والحنجرة ولسان المزمار واللهاة جزء من المرىء أيضًا.

وقد تنتج اضطرابات التذوق عن عدد من العقاقير التى تشوه حاسة الشم (انظر الفصل الرابع)، أو التى تجعل الفم جافًا وقد تدل على نفس الحالات التى تسبب جفاف الفم – كمتلازمة سجوجرين (انظر جفاف الفم أو العطش الشديد سابقة الذكر والملحق الأول). وقد تنعدم حاسة التذوق أو تُشوه، بل وقد تُفقد تمامًا فى حالة جفاف الفم، حيث إن الطعام لابد أن يختلط باللعاب لنحس بطعمه.

وقد تكون اضطرابات التذوق دلالة مهمة على نقص فيتامين "أ" أو فيتامين "ب$_{٢}$"، أو نقص النياسين أيضًا، وقد تكون دلالة – أقل شيوعًا – على مرض السكر، أو تصلب الأنسجة، أو أمراض الكبد، أو الإيدز، أو السرطان.

قد يؤدى فقدان التذوق – حتى لو كان جزئيًا – إلى مضاعفات خطيرة، وغالبًا ما يشعر معدومو التذوق بملوحة زائدة أو حلاوة زائدة فى أطعمتهم، مما يشكل خطورة على من يعانون من ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر، إن من يعتبرون التذوق وسيلتهم للاستمتاع بالحياة يجدون صعوبة فى العيش بدون تنوع وثراء الغذاء؛ لذلك فإن من يفقدون حاسة التذوق يحدث لهم حالة من الاكتئاب.



يمثل فقدان التذوق خطرًا جسيمًا، فبدون القدرة على التذوق لا يمكنك الشعور بالأطعمة الفاسدة، مما يزيد من خطر تعرضك للتسمم الغذائى.

الطعم المعدنى أو غير المستساغ

نحس جميعًا من حين لآخر بمذاق فظيع فى أفواهنا، وإن لم يستطع معجون الأسنان أو غسول الفم إزالة هذه الرائحة الكريهة وتحولت إلى الأسوأ أثناء النهار، فقد يكون ذلك دلالة على *تخيل الطعم الزائف*، حيث يحس المصابون بهذه الحالة بمذاقات أشياء لا وجود لها.

> هناك أربعة مذاقات رئيسية هى: الحلاوة، والملوحة، والحموضة، والمرارة. وعلى الرغم من اختلاف العلماء على وجود مذاق خامس يسمى "أومامى"، فقد اكتشف مؤخرًا أن "أومامى" هو المذاق المميز للحوم، وبعض أنواع الجبن، وعيش الغراب.

وقد يدل تخيل الطعم الزائف على شلل بيل، أو متلازمة حرقة الفم – وهى حالة نادرة تصاحب انقطاع الحيض (انظر الحساسية الزائدة للمذاق فيما يلى)، ويُعتقد أنها تحدث بسبب تلف الأعصاب، وقد يشير أيضًا إلى عدوى فيروسية، أو متلازمة سجوجرين (انظر جفاف الفم والعطش الشديد سابق الذكر والملحق الأول).

ويكون أكثر من يعانون من مذاق زائف من إحساسهم بمذاق معدنى فى أفواههم، ويعرف باسم *المذاق المعدنى الزائف*، والذى قد ينتج عن بعض الأدوية كالمضادات الحيوية، ومضادات الاكتئاب، ومضادات ارتفاع ضغط الدم، وأدوية علاج حصى الكلى وعلاج التهاب المفاصل الروماتزمى، وبعض الفيتامينات، وتحدث هذه الحالة أيضًا نتيجة العلاج الكيماوى والعلاج الإشعاعى. ويحس بالمذاق المعدنى أيضًا بعض المصابين بالصرع كدليل على قرب النوبة.

وللمعدن دوره فى إحساسك بالمذاق المعدنى، حيث قد تعلق قطعة معدن فى لسانك بعد ثقبه إن كنت من مسايرى التقاليع الجديدة الغريبة، أو قد يكون المذاق المعدنى دلالة على نزيف من لسانك، أو حتى لثتك، أو أنفك. وبمناسبة المعدن، فإن زيادة نسبة الحديد فى الدم قد تؤدى إلى الإحساس بالطعم المعدنى أيضًا.

وقد يكون الطعم المعدنى دلالة تحذيرية على تساقط حشو الأسنان المعدنى القديم والحاجة لحشو جديد. إذا امتلأت تجاويف أسنانك بالمعادن المختلفة (والكثير منها خليط من الزئبق، والفضة، والمعادن

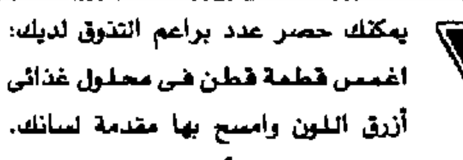


> كلما تقدم بك العمر زادت حساسية تذوقك: فينبغى أن يكون الطعام أحلى ثلاث مرات، وأكثر حموضة أربع مرات، وأكثر مرارة سبع مرات، وأكثر ملوحة إحدى عشرة مرة لتستطيع تذوقه كما كنت تتذوقه عندما كنت صغيرًا.

الأخرى) تصبح أسنانك أشبه ببطارية صغيرة؛ لأن هذا الخليط من المعادن ينشئ تفاعلاً كيميائيًا أو كهربيًا من شأنه إنتاج الطعم المعدنى، بل وقد يسبب صدمة. وقد يدل الطعم المعدنى أيضًا على جفاف الفم أو ارتفاع نسبة البروتين فى الدم، أو اتباع حمية غذائية قليلة الدهون (انظر النفس الكريه فيما يلى).

الحساسية الزائدة للمذاق

هل تحس بمرارة شديدة فى قهوتك، أو بحلاوة شديدة لحلويات ما بعد الطعام، أو بحرافة شديدة للطعام المكسيكى، أو بتقزز عندما تأكل البروكلى؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد تكون مصابًا بما يسميه الأطباء الذواقة شديد الحساسية وقد تعتقد أنك متميز بهذه الحالة، ولكن العلماء يعتقدون أن أكثر من ٢٥٪ من الأفراد لديهم حساسية بالغة للمذاق. وهذه الحالة وراثية ويتمتع صاحبها ببراعم تذوق تفوق مثيلتها لدى غيره. ويتعرض النساء لهذه الحالة أكثر من الرجال، ويتعرض سكان أمريكا الجنوبية، وإفريقيا، وآسيا لهذه الحالة أكثر من سكان المناطق الأخرى.

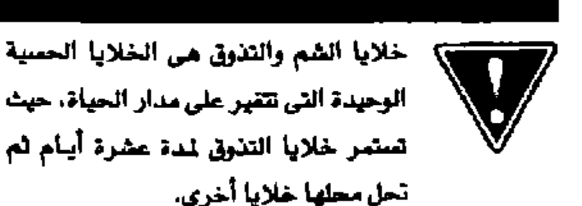


يمكنك حصر عدد براعم التذوق لديك: اغمس قطعة قطن فى محلول غذائى أزرق اللون وامسح بها مقدمة لسانك. حرك لسانك دائريًا لتنشر الصبغة عليه. باستخدام عدسة مكبرة، عِد البراعم الزرقاء التى تقع فى مساحة قطعة ورقية صغيرة. إذا تجاوز عدد البراعم عشرين برعمًا، فأنت ذواقة، وإذا تراوح عددها بين أربعة وستة، فأنت ضعيف التذوق، وما بين هذين المعدلين فيعنى أنك فى مستوى عادى فى التذوق.

قد يتحاشى الذواقة شديد الحساسية الأطعمة اللاذعة مثل الكرنب المسوَّق، والقرنبيط؛ لأنها تفتقر لمضادات الأكسدة والمواد الغذائية المهمة الأخرى التى تحتوى عليها الخضراوات.

والمثير أن شديدى الحساسية للمذاق غالبًا ما يكونون شديدى الحساسية للألم أيضًا، وقد تكون الحساسية البالغة للمذاق دلالة على متلازمة حرقة الفم (انظر الطعم المعدنى أو الفظيع سابق الذكر)، والتى تنتج عن العدوى الفيروسية، أو التغيرات الهرمونية، أو كلتيهما.

ولكن هناك ميزة فى ذلك، فشديدو الحساسية للمذاق قلما يدخنون، ويبغضون الكحوليات أكثر



خلايا الشم والتذوق هى الخلايا الحسية الوحيدة التى تتغير على مدار الحياة، حيث تستمر خلايا التذوق لمدة عشرة أيام ثم تحل محلها خلايا أخرى.

من غيرهم. وعلى الرغم من أن ذوقك صعب الإرضاء قد يضايقك أنت ومضيفك إلى حفل عشاء، إلا أن ذلك يضمن لك أن تكون أقل وزنًا من باقى المدعوين!

النفس الكريه

على الرغم من أن أفواهنا مصدر قوى للسعادة، إلا أنها قد تكون مصدرًا للإحراج أيضًا، ولا نقصد بذلك ما قد نقوله من سخافات فقط! إن النفس الكريه – مثلًا – قد يضايقك أنت أو غيرك. وللأسف فإننا لا نستطيع إدراك أن نفسنا كريه حتى تأتى اللحظة المخزية، عندما يقول لنا أصدقاؤنا أو محبونا ذلك.

وقد يحدث النفس الكريه نتيجة تناول الأغذية المشبعة بالثوم والبصل، ولكن النفس الكريه المزمن غالبًا ما يكون دلالة على التدخين أو مضغ التبغ، أو عدم العناية بالأسنان. وقد يكون أيضًا دلالة على اضطراب فظيع فى الفم كخراج فى الأسنان، أو اللثة، أو أمراض اللسان، أو الفم. وينتج حوالى ٨٥٪ من حالات النفس الكريه عن الفم، وينتج ١٥٪ منها من قنوات الجهاز الهضمى، وقنوات التنفس.

> على الرغم من أن النفس الكريه قد يكون دليل حقيقى على التدخين، إلا أنه أحيانًا ما ينقذ حياة المدخن. يحتوى النَفَس على الجينات الوراثية (DNA)، وقد اكتشفت الأبحاث أن نفس المدخن يكشف عن بعض التغيرات التى تحدث فى جيناته الوراثية التى ترتبط بسرطان الرئة. ولذلك، فالأمل معقود على أن يمكننا تحليل هذا النفس من الكشف عن سرطان الرئة عند المدخنين مبكرًا وتحديد الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض القاتل.

إذا كنت تعانى فى الصباح من نَفَس غير جيد، فقد يكون ذلك دلالة على جفاف الفم والذى يحدث نتيجة للتنفس من الفم أثناء الليل بسبب بعض الأدوية وبعض الاضطرابات (انظر جفاف الفم أو العطش الزائد سابق الذكر).



> غالبًا ما يحمى الجسم نفسه من روائحه الكريهة، فعلى الرغم من احتمالية ملاحظة الآخرين لروائحنا، فهناك فرصة جيدة ألا نحس بنفسنا الكريه.

وقد يحدث النفس الكريه نتيجة استخدام قطرة الأنف، أو نتيجة احتقان الزور، أو التهاب اللوزتين، أو التهاب الجيوب الأنفية أو أمراض التنفس الأخرى، وقد يكون أيضًا دلالة على حصاة لوزة الحلق – وهى كرات صغيرة مائلة للبياض، وكريهة الرائحة من

بقايا الطعام، أو المخاط الجاف والبكتريا التى تقطن طيات اللوزتين، وتؤدى الإصابة بتشقق عميق وكبير فى اللوزتين، والإصابات المتكررة لهما إلى حدوث النفس الكريه. إن من يصاب بهذه الحصوات السيئة أحيانًا ما يزيلها بقطعة قطنية أو أداة حادة ولكنها تعود مرة ثانية.



قد يكون كلبك صديقك الوفى بأكثر من طريقة، فقد أثبتت دراسة حديثة أن الكلاب يمكن تدريبهم على شم السرطان من خلال شمهم لرائحة نفس الشخص. والواقع أن بعض الكلاب تجيد التشخيص من خلال ذلك الشم لدرجة تستطيع التمييز بين سرطان الرئة وسرطان الثدى.

وقد يدل النفس الكريه أيضًا على الأمراض الخطيرة فى الرئتين، والكليتين، والكبد، ويدل أيضًا على بعض الاضطرابات المعوية والهضمية مثل الإمساك، وعسر الهضم، والقرح المعوية. إن أى سبب يؤدى للتقيؤ بما فيه ***الشهوة الكلبية "البوليميا"*** (انظر النفس ذا الرائحة الكريهة فيما يلى) قد يحدث نفسًا كريهًا.

والنفس الكريه الناتج عن مشاكل المعدة ليس شائعًا، ولكن رائحة النفس الكريه وصلت لمستويات وبائية بين بعض من يمارسون الحمية الغذائية. والواقع أن النفس الكريه قد يكون دلالة على اتباع صاحبه لبرنامج حمية إتكنز، أو أية حمية غذائية أخرى تتضمن تقليل الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات. ويعانى أكثر من ثلثى من يتبعون برامج إنقاص الوزن من النفس الكريه؛ ولذلك يفقدون أصدقاءهم مع فقدانهم للوزن الزائد، حيث إن نفسهم الكريه دلالة على تكسير أجسامهم للدهون وتحويلها إلى كيتونات مما يزيد من نسبة الكيتونات فى أجسامهم. ويعتبر ارتفاع نسب الكيتونات دلالة جيدة على فقدان الوزن، ولكنه قد يؤدى إلى زيادة حموضة الدم والأنسجة، حيث تحدث حالة من عدم التوازن بين الأحماض والقلويات فى الدم، مما قد يؤدى إلى ارتفاع خطر الإصابة بمسامية العظام وحصوات الكلى، أو الأسوأ من ذلك (انظر النفس برائحة الفاكهة الحلوة فيما يلى).



قد يكون النفس الكريه ــ خاصة عند النحفاء أو المهووسين بإنقاص الوزن أو كليهما ــ دلالة تحذيرية على الإصابة بالشره الكلبى.

النفس برائحة الفاكهة الحلوة

إذا أخبرك شخص بأن رائحة نفسك حلوة، فليس معنى ذلك أنه يجاملك، فالحق أنه ربما ينقذ حياتك، فالنفس الحلو، أو برائحة الفاكهة، أو الذى يحتوى على مادة كيميائية حلوة أو على رائحة الأسيتون (مثل مزيل طلاء الأظافر) قد يكون دلالة تحذيرية على الإصابة الخطيرة بمرض السكر واضطراب مستوى سكر الدم – والمعروف طبيًا باسم *السكر الحمضى*، وهى حالة طبية طارئة، وإن لم ينتظم مستوى سكر الدم سريعًا فقد يعقب ذلك غيبوبة سكر والموت أحيانًا.



كان النفس الكريه يعنى اضطرابًا خطيرًا عند بعض القدماء، حيث كان رجال الدين ذوو النفس الكريه يمنعون من حمل الكتب المقدسة، وكانوا يعتبرون النفس الكريه مبررًا لطلاق الزوجين، وهو لا يزال مشرعًا بينهم حتى يومنا هذا.

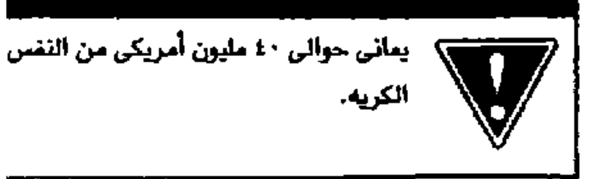


عند اضطراب مستوى السكر فى الدم، فقد يحول السكر رائحة النفس إلى رائحة كالكحول. ونظرًا لأن انخفاض نسبة السكر تسبب ترنحًا لمريض السكر؛ فقد يحسبه من حوله مخمورًا ولا يدركون حاجته للمساعدة الطبية العاجلة.

النفس برائحة الثوم

هل تبدو رائحة فمك كرائحة الثوم دون أن تقربه؟ إذا كان الأمر كذلك؛ فقد يكون هذا دلالة على التسمم بالسيلينيوم. وعلى الرغم من أن السيلينيوم مضاد مهم للتأكسد، فلابد ألا يؤخذ بجرعات كبيرة.

ويوجد السيلينيوم – بالإضافة إلى المكملات الغذائية – فى البندق (وخصوصًا البندق البرازيلى)، واللحوم، والأطعمة البحرية، وفى الثوم – بالتأكيد – ولكنك ستضطر لتناول الكثير من الثوم – أو أى طعام آخر يحتوى على مادة السيلينيوم – لتظهر على نفَسك تلك الرائحة. ومن الدلائل الأخرى على زيادة السيلينيوم تغير لون الأسنان وتعفنها، وتغير لون البشرة، وفقدان الشعر،



يعانى حوالى ٤٠ مليون أمريكى من النفس الكريه.

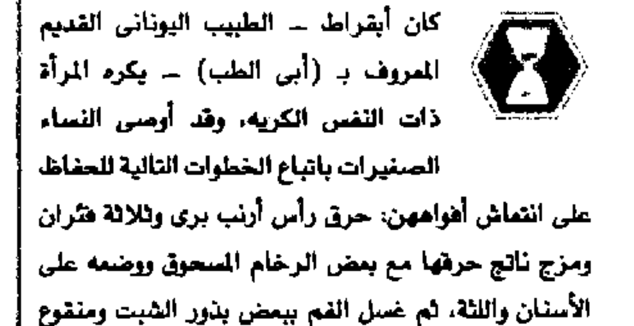
ومشاكل الأظافر، وفقدان الطاقة، والهياج وقد تؤدى زيادة السيلينيوم أيضًا إلى تلف الأعصاب، وفى حالاته القصوى يؤدى إلى أمراض الرئة، وتليف الكبد، بل والموت.



على الرغم من ندرة حدوث ذلك فإن النفس الثومى قد يؤدى إلى الوفاة بسبب التسمم الزرنيخى، وخاصة إذا عانى الشخص من المذاق المعدنى - وهذه حالة طبية طارئة.

النفس برائحة البول

إن النفس الذى يشبه رائحة البول أو منظف الزجاج من الصعب تجاهله - أو من قبل الآخرين على الأقل - وهذا شيء جيد. إن النفس برائحة البول أو النشادر قد يكون دلالة تحذيرية على أمراض الكلى، بل والفشل الكلوى المزمن المهدد للحياة. وحيث إن خطورة الإصابة بأمراض الكلى تزيد عند مرضى السكر ومرضى ارتفاع ضغط الدم، فيجب عليهم ملاحظة ظهور هذه الدلالة المحذرة.

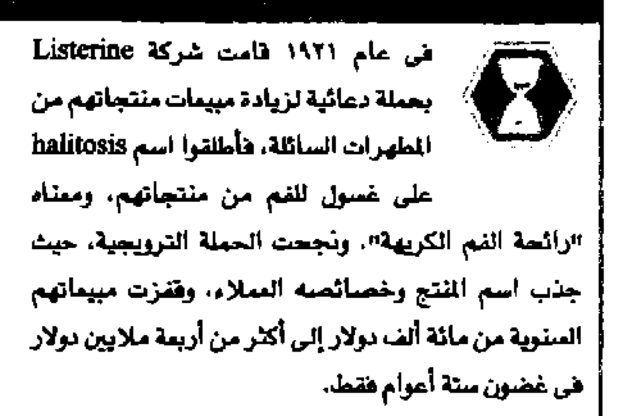


كان أبقراط - الطبيب اليونانى القديم المعروف بـ (أبى الطب) - يكره المرأة ذات النفس الكريه، وقد أوصى النساء الصغيرات باتباع الخطوات التالية للحفاظ على انتعاش أفواههن: حرق رأس أرنب برى وثلاثة فئران ومزج ناتج حرقها مع بعض الرخام المسحوق ووضعه على الأسنان واللثة، ثم غسل الفم ببعض بذور الشبت ومنقوع نبات الآس المخلوط بالنبيذ الأبيض.

النفس برائحة السمك

هل تحادثت مؤخرًا مع صديقك فوجدت نَفَسه برائحة السمك؟ إن النفس الذى يشبه رائحة السمك قد يكون دلالة واضحة على أن محدثك يتناول الكثير من مكملات الزيوت السمكية التى تحتوى على أحماض أوميجا٣ الدهنية، لكنها قد تكون أيضًا دلالة خطيرة على الفشل الكلوى.

النفس ذو الرائحة الكريهة



فى عام ١٩٢١ قامت شركة Listerine بحملة دعائية لزيادة مبيعات منتجاتهم من المطهرات السائلة، فأطلقوا اسم halitosis على غسول للفم من منتجاتهم، ومعناه "رائحة الفم الكريهة". ونجحت الحملة الترويجية، حيث جذب اسم المنتج وخصائصه العملاء، وقفزت مبيعاتهم السنوية من مائة ألف دولار إلى أكثر من أربعة ملايين دولار فى غضون ستة أعوام فقط.

إذا أخبرك الناس بأنك ذو نفس كريه فلا تُرجع سبب ذلك سريعًا إلى الفم، فقد يكون النفس ذا الرائحة الكريهة دلالة على مشاكل هضمية ومعوية، حيث قد يدل – مثلًا – على الارتجاع المعدى المريئى – وهى حالة ترتد فيها أحماض المعدة إلى المرىء (انظر الفصلين السادس والثامن)، وقد يكون النفس برائحة البراز دلالة على حالة مخيفة الاسم ومثيرة للجدل هى المسامية المعوية (والمعروفة أيضًا باسم متلازمة المعى الناضح)، والتى يُعتقد أنها حالة اضطراب شائعة يصاب فيها جدار المعدة بالثقوب، ووفقًا لهذه النظرية، فإن الأطعمة المسممة أو غير المهضومة فى المعدة تتسرب إلى مجرى الدم مما يسبب حساسيات الطعام وأمراض المناعة الذاتية.

وبالإضافة إلى ذلك، فقد يدل النفس برائحة البراز على انسداد الأمعاء، وهى حالة طبية طارئة، أو على نوبات التقيؤ المتكررة نتيجة للشره الكلبى، ومثل غيره من الأشكال الأخرى للنفس الكريه، فقد يكون النفس ذو الرائحة الكريهة دلالة على مشاكل خطيرة فى الجهاز التنفسى والرئة.

الأسنان

"وضع اللسان خلف الأسنان يعطى نصيحة سديدة".

– مثل إيطالى

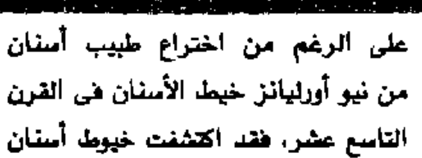
ربما تعتقد أن أسنانك من المفترض أن تكون بيضاء كاللؤلؤ، لكنها – فى الحقيقة – لابد أن تتعرض لألوان مختلفة، وليس ذلك لمجرد عدم تنظيفك لها. طبقة مينا الأسنان طبقة نصف شفافة؛ لذلك فهى تأخذ شكل عاج الأسنان، وهى مادة صفراء صلبة تكوّن الأسنان. وقد يدلنا لون الأسنان على الكثير مما يحدث فى أجسامنا، علاوة على أن مينا الأسنان قد يلوثها أى شىء نضعه فى أفواهنا.

الأسنان البنية الصفراء

إذا تقدم بك العمر ولاحظت أن أسنانك أصبحت ضاربة للصفرة أو داكنة، فقد يكون ذلك دلالة غير سارة على الشيخوخة. وقد تحدث فى أى وقت من العمر كدلالة على التدخين أو الإفراط فى تناول القهوة، أو الشاى، أو المشروبات الغازية.

الأسنان معدنية اللون أو المائلة للون الأخضر

قد تكون الأسنان الخضراء المائلة للزرقة أو البنية دلالة على كثرة التعرض لبعض المعادن سواء فى العمل أو أثناء إجراء عمليات فى الأسنان. وتعتمد درجة لون الأسنان على نوعية المعدن ورد الفعل الكيميائى له مع جراثيم الفم، فالتعرض للحديد، والمنجنيز، والفضة - مثلاً - قد يضفى على الأسنان لونا أسود. أما الزئبق وغبار الرصاص فيضفيان عليها لونًا أخضر مائلاً للزرقة، بينما يحولها النحاس والنيكل إلى اللون الأخضر أو الأخضر المائل للزرقة. كما أن استنشاق بعض الأدخنة كحمض الكروميك يحول الأسنان إلى اللون البرتقالى، وكثرة التعرض لليود وقضاء الكثير من الوقت فى حمامات السباحة المليئة بالكلور يحولها إلى اللون البنى.





على الرغم من اختراع طبيب أسنان من نيو أورليانز خيط الأسنان فى القرن التاسع عشر، فقد اكتشفت خيوط أسنان والسواك منذ عصور ما قبل التاريخ. وقد ظهر استخدام مبتكر لخيوط الأسنان فى وقتنا الحالى: أولاً تقطيع كعك الجبن، وثانيًا فى عام ١٩٩٤ حين استخدم أحد السجناء خيط الأسنان فى عمل حبل وبه استطاع الهرب من سجن غرب فيرجينيا.

الأسنان الرمادية الزرقاء

يعلم الكثيرون أن تعاطى المضادات الحيوية من التتراسيكلين أثناء الحمل قد يشوه لون أسنان الجنين. وقد يحدث هذا التشوه أيضًا للأطفال الذين يتعاطون التتراسيكلين أثناء فترة تكوين أسنانهم الدائمة. وعلى الرغم من ذلك، فقد يكون لون الأسنان الرمادى المائل للزرقة عند الراشدين دلالة على الاستخدام الدائم للمينوسيكلين، وهو نوع من أنواع التتراسيكلين غالبًا ما يوصف لعلاج حب الشباب، والتهاب المفاصل الروماتيزمى. وقد تدل الأسنان الرمادية أيضًا على تلف الأسنان نتيجة لعدوى سابقة.



على الرغم من أن تناول حبة أسبرين يوميًا قد يحمى قلبك، إلا أنه قد يضر أسنانك، فتآكل الأسنان قد يكون دلالة على أنك تمص الأسبرين أو تمضغ، ولست تبلعه، وعند تحلل الأسبرين فى الفم فإنه يهدم طبقة المينا الواقية للأسنان.

الأسنان المنقطة

هل يمكن القول إن أسنانك مبقعة الألوان وليست بلون واحد؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون هذا دلالة على تسمم المينا بالفلور وأملاحه، وهى حالة إفراط فى استخدام الفلور من خلال شرب الماء المحتوى على الفلور، أو معجون الأسنان، أو غسول الفم، وفى الحالات المعتدلة تكون هذه البقع صغيرة بعضها مائل للبياض وبعضها معتم، وعندما يزداد الأمر سوءًا، تتحول تلك البقع إلى اللون البنى وتصبح الأسنان مبقعة. وعلى الرغم من أن هذه الحالة تبدأ أثناء فترة الطفولة وتعرض الأسنان وقت نموها للكثير من الفلور، إلا أن تلك البقع لا تظهر إلا فى وقت متأخر. وعلى الرغم من أن الأسنان المبقعة قبيحة المنظر، إلا أنها فى العادة دلالة حميدة، ومع ذلك فقد تكون دلالة تحذيرية من الإصابة بتسمم الفلور الذى يهدد الحياة.

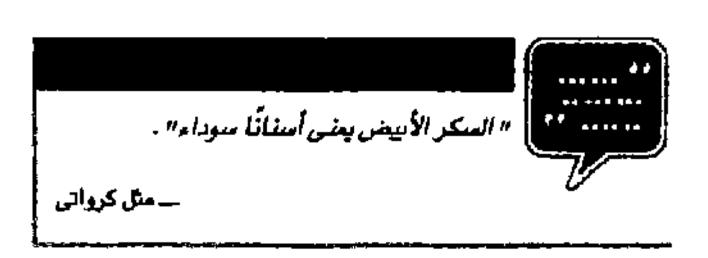
فى القرن الأول قبل الميلاد كان العالم والفيلسوف الرومانى "بلينى الأكبر" يوصى باستخدام رماد قدم الماعز بعد حرقها فى تنظيف الأسنان. ومع مرور الوقت أصبح هناك حل آخر لتنظيف الأسنان وهو: أخذ روث من على ذيل الخراف، وتكويره، ثم تجفيفه وسحقه، واستخدام المسحوق لحك الأسنان بها.



الإجهاد ليس هو الخطر الوحيد الذى يجب أن يقلق منه مدمنو الكحوليات، فهناك خطر آخر يتربص بهم؛ وهو فقدان الطبقة الخارجية للأسنان. وغمر الأسنان بالنبيذ الحمضى يعمل على تآكل مينا الأسنان مع الوقت.

الأسنان السوداء

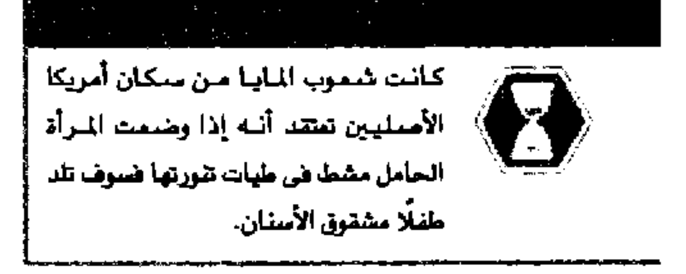
إذا رأيت شخصًا ذا أسنان سوداء وملوثة ومفتتة – بعيدًا عن أفلام قراصنة البحر الكاريبى – من قبل فقد يكون ذلك منظرًا مرعبًا ويثير القلق؛ فهذه علامات *الفم الميثانى*، وهى حالة تم وصفها مؤخرًا. فى غضون عام من تعاطى الشخص لمخدر الميثامفيتامين، فغالبًا ما يترك ذلك على أسنانه أكوامًا من التعفن. إن المشروبات السكرية التى يتناولها مدمنو هذا المخدر لتقليل جفاف أفواههم الناتج عن المخدر قد تزيد تعفن الأسنان سوءًا. ومن سوء الحظ فإن أكثر المصابين بالفم الميثانى غالبًا ما يفقدون أسنانهم – وبل وحياتهم أحيانًا.



الأسنان المحززة والمثلمة

إذا كان لديك ثلمات ناعمة فى أسنانك فقد يكون ذلك دلالة على إفراطك فى تناول البرتقال والليمون. إن الأحماض الموجودة فى هذه الفواكه والأطعمة الأخرى تدمر مينا الأسنان مسببة تآكلها.

إن الشقوق على شكل "V" فى قاع الأسنان بالقرب من اللثة قد تكون دلالة على التنظيف الجائر للأسنان. وأحيانًا ما يسبب الإفراط فى استخدام السواك حدوث هذه الحفر أيضًا، حيث يتم حفر طبقة المينا الواقية للأسنان. ومع ذلك فالاحتمال الأكبر أن لهذه الشقوق دلالة على صر الأسنان (انظر الأسنان المشرخة فيما يلى).



الأسنان الناعمة

إذا كانت أسنانك – وخصوصًا الخلفى منها – ناعمة كالزجاج، فقد تكون جذابة، ولكن يؤسفنا أن نخبرك بأنها ليست دلالة جيدة، فقد تكون دلالة تحذيرية على فقدان العظام (هشاشة العظام)، وقد تكون أيضًا دلالة على الشره الكلبى، فالقىء المتكرر لأحماض المعدة يعمل على تآكل مينا الأسنان. فى الواقع حوالى ٩٠٪ من المصابين بالشره الكلبى لديهم دلائل تآكل الأسنان.



دلائل الفم المتعلقة باضطراب الأكل:

- تورم الغدد اللعابية.
- تغير فى لون وشكل وطول الأسنان.
- هشاشة الأسنان.
- أسنان نصف شفافة.
- شفاه حمراء، وجافة، ومشققة.
- نفس كريه.

تشقق الأسنان

> "السكين هى أسنان المتقدمين فى السن، والأسنان هى أقدم سكين".
>
> — مثل هتلندى

إذا كنت من بين ٢٠٪ من الراشدين الذين يصرون على أسنانهم نهارًا، أو من بين ٨٪ ممن يفعلون ذلك أثناء نومهم فقد ترى تشققًا فى أسنانك أو تحس به. إن تشقق الأسنان والشائع عند من لديهم حشو أسنان فضى، غالبًا ما يدل على صرير الأسنان، والذى يصيب الرجال والنساء على حد سواء (انظر الفصل السادس). وصرير الأسنان أكثر تدميرًا للأسنان من التسوس، لأن طبقة المينا الواقية للأسنان قد تهلك من الجز والجرش، وقد تصبح الأسنان حساسة جدًا أيضًا، بل إن الأسنان الصناعية نفسها قد تتأثر بجز وجرش الأسنان – سواء فى

> "الأشياء الساخنة، والأشياء الحادة، والأشياء الحلوة، والأشياء الباردة تفسد الأسنان وتجعلها كالأطلال".
>
> — "بنيامين فرانكلين": Poor Richard's Almanac

حالات النوم أو اليقظة – مما يؤدى فى الغالب إلى اضطرابات مفاصل الفك (انظر الفصل السادس).

الخاتمة

يستطيع العديد من المتخصصين علاج اضطرابات وأمراض الفم والشفاه، ويعتمد تحديد المتخصص الذى تحتاج إليه على موقع ونوع الدلالة التى تظهر لديك. تذكر: إذا كان لديك نزيف أو ألم، فتلك دلائل مؤكدة على حاجتك للفحص الطبى السريع. وإليك بعض المتخصصين فى العناية الصحية ممن يمكنك الذهاب إليهم فى حالة تعرضك لإصابة فى الشفتين، أو الفم، أو الأسنان:

- *إخصائى الصحة العامة للأسنان:* مهنى صحى دارس للصحة العامة للأسنان، ومتخصص فى الوقاية من أمراض الأسنان واللثة. وبالإضافة إلى تدربه على تنظيف الأسنان؛ فإنه مدرب أيضًا على معالجة الحالات غير الطبيعية للأسنان، واللثة، والفم.
- *طبيب الأسنان:* متخصص حاصل على دكتوراه فى جراحة الأسنان ،أو دكتوراه فى طب الأسنان (وهاتان الدرجتان العلميتان مساويتان للتدريب). يمكن لطبيب الأسنان معالجة الأمراض المحيطة بالأسنان كجزء من العناية العامة بالأسنان.
- *طبيب الأمراض الجلدية:* طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض الجلد والبشرة.
- *إخصائى جذور ولب الأسنان:* طبيب أسنان متخصص فى قنوات وجذور الأسنان، وفى تشخيص وعلاج آلام الفم، أو الوجه، أو كليهما معًا، والإجراءات العيادية الأخرى المرتبطة بلب الأسنان (النسيج الداخلى الرقيق للأسنان).
- *جراح الفم:* طبيب متخصص فى جراحة الفم والفك.
- *طبيب الأنف، والأذن، والحنجرة:* طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض واضطرابات الأنف والأذن والحلق.
- *إخصائى الأمراض المحيطة بالأسنان:* جراح أسنان، أو طبيب أسنان متخصص فى تشخيص، وعلاج، والوقاية من أمراض اللثة.



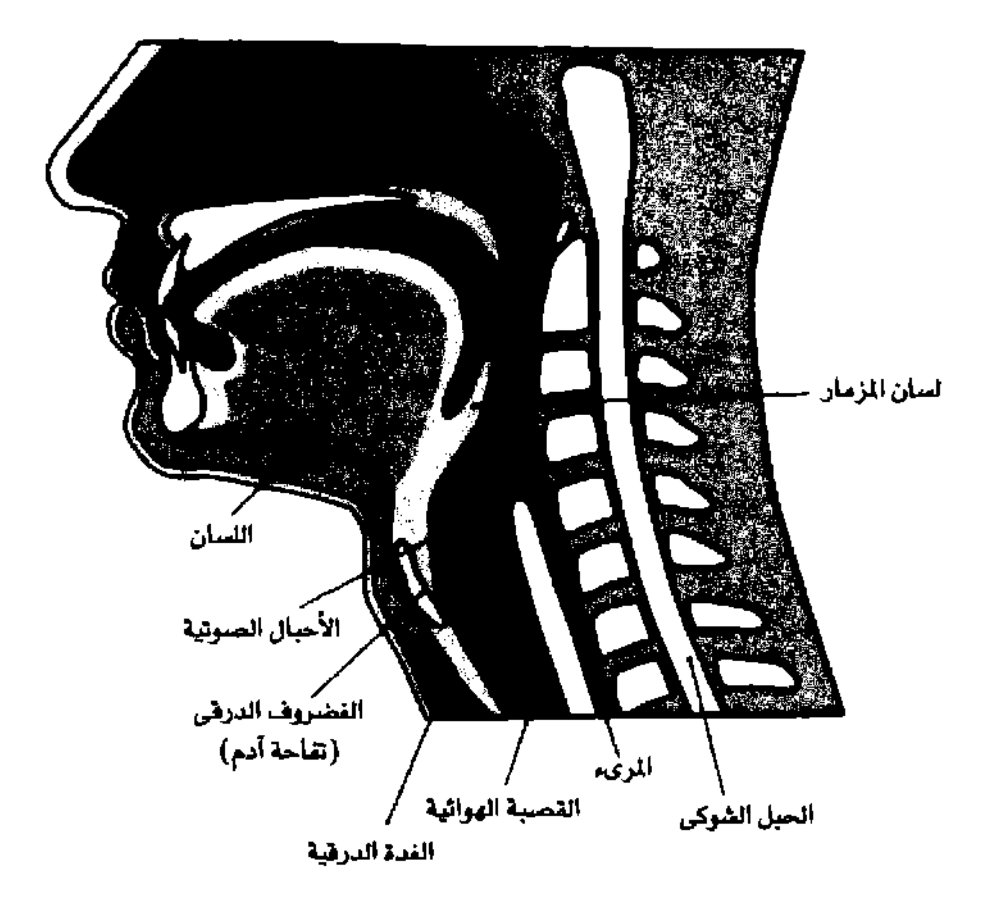
اكتشاف الحقيقة..

حلقك، وصوتك، ورقبتك، وفكك

جربت تنويعات مختلفة فى ممارسة العلاقة الزوجية، فلم أجد منها ما يناسبنى.

ـ الممثلة «تالولا بانكهيد»

ليس الرأس موطنًا للحواس فقط، لكنه موطن أيضًا لبعض الأعضاء الأكثر جمالًا وحسًا فى أجسامنا، وعلى الرغم من ذلك، وباستثناء الرقاب الطويلة رائعة الجمال لجميلات مثل الملكة نفرتيتى، و"أودرى هيبيرن" فلا تحظى الحنجرة، والفك، والرقبة عادة بالكثير من اعتبارات الجمال، حيث تُصمم الياقات، والأوشحة، والعقود لتغطية وتجميل تلك الأعضاء الجسمية غير الجذابة أحيانًا. ومع هذا فإن تلك الأعضاء تلعب دورًا مهمًا فى الجسم، فهى ما يعالج ما نتناوله من غذاء الجسم، كما أنها تساعدنا على التحدث وترديد الأغانى التى نحب سماعها نحن والآخرون، وأخيرًا وليس آخرًا يمكن للحنجرة والفك والرقبة أن تدلنا على حالتنا الصحية والمرضية.

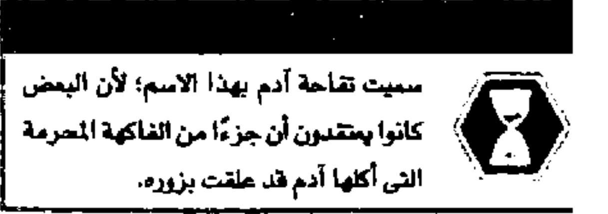


تشريح الحنجرة والرقبة

الرقبة والحنجرة والفك

أورام فى مقدمة الرقبة

إذا كان لديك بروز فى الحنجرة، فهذا البروز موجود دائمًا.. إنه تفاحة آدم. وتفاحة آدم هى الغضروف الدرقى، وهو أكبر الغضاريف الخمسة التى تشكل الصندوق الصوتى (الحنجرة). والغضروف الدرقى يختلف عن الغدة الدرقية على الرغم من اقترابهما من بعضهما البعض. وحتى بنات حواء لديهن تفاحة آدم ولكنها عادة ما تكون أصغر حجمًا من مثيلتها عند الرجال. وتوجد تفاحة آدم فى مقدمة الرقبة وهى شىء عادى تمامًا. وليس بحاجة لانتباهك إلا الورم الموجود بأسفل الرقبة أو على جانبيها، حيث إن أى نتوء فى الرقبة قد يشير إلى ورم ربما يكون سرطانيًا أو لا.


سميت تفاحة آدم بهذا الاسم؛ لأن البعض كانوا يعتقدون أن جزءًا من الفاكهة المحرمة التى أكلها آدم قد علقت بزوره.

ووجود ورم أسفل تفاحة آدم قد يكون تضخمًا فى الدرقية مما يشير إلى مرض بها.

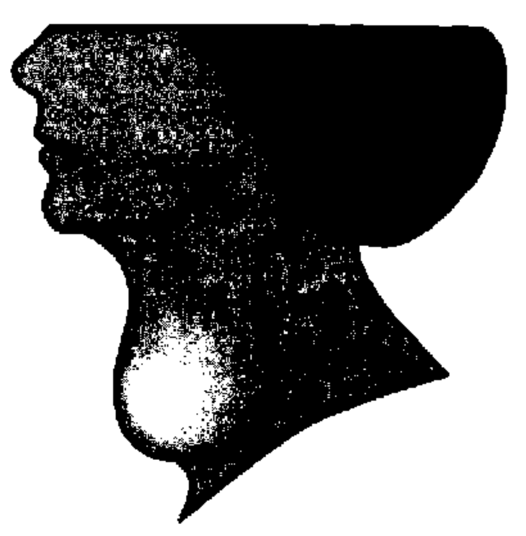


صممت الجمعية الأمريكية لإخصائيى الغدد الصماء الميادين برنامج الفحص الدرقى للرقبة لاكتشاف تضخم الغدة الدرقية:

- قف أمام المرآة.
- مد عنقك للخلف.
- اشرب بعض الماء.
- ابحث عن أى تورم فى الرقبة (أسفل تفاحة آدم، أو أعلى عظام الترقوة).
- إذا لاحظت وجود ورم فتلمس الجزء المتورم أو المنتفخ للتأكد.
- إذا تلمسته وشعرت به، فاستشر الطبيب.

والغدة الدرقية هى غدة صغيرة فى الرقبة تشبه الفراشة فى الشكل وتنتج مادة الدراق (الثايروكسين)، وهو الهرمون الذى يتحكم فى عملية الأيض (والغدة الدرقية أكبر غدد الجسم على الرغم من أن طولها لا يتجاوز بوصتين)، وتحتاج أجسامنا إلى اليود لإنتاج ذلك الهرمون الحيوى، وفى الماضى كانت معظم حالات تضخم الغدة الدرقية دلالة على نقص اليود. ومع التوصل لتركيبة الملح المشبع باليود فى عشرينات القرن الماضى، أصبحت إصابة الغدة الدرقية الناتجة عن نقص اليود نادرة جدًا فى الولايات المتحدة والعديد من الدول الأخرى.

والآن، أصبح تضخم الغدة الدرقية فى الولايات المتحدة دلالة على مرض الدراق، ومن الغريب أن مرض الغدة الدرقية (الجويتر) قد يشير إلى زيادة إفراز الدراق أو نقص إفرازه (انظر الملحق الأول)، ولأن تضخم الغدة الدرقية يحدث ببطء، وعادة ما لا يصاحبه ألم؛ فكثيرًا ما لا يتم ملاحظة هذه الحالة إلا بعد أن تصبح الغدة كبيرة جدًا تصل أحيانًا إلى صعوبة إحكام قفل ياقة القميص.



الجويتر

وأحيانًا ما يدل تضخم الغدة الدرقية على الحمل لدى النساء، فأثناء الحمل غالبًا ما يزيد حجم الغدة الدرقية مما يسبب

تضخمها. وتضخم الغدة الدرقية عند الأم التى تضع أول مولود لها قد يدل على نقص الدراق المناعى، والذى يسمى *مرض هاشيموتو*، وهو أشهر أنواع نقص الدراق، والنساء - الحوامل وغيرهن - عرضة للإصابة بهذا المرض أكثر من الرجال بثلاث مرات. ويسبب تضخم الغدة الدرقية زيادة الوزن كغيره من أشكال نقص الدراق الأخرى، كما يسبب الحساسية من نزلات البرد، وجفاف البشرة والشعر، والإمساك. ولكنه من السهل علاج نقص الدراق وأحيانًا ما تختفى هذه الحالة من تلقاء نفسها وكذلك الأمر بالنسبة لحالة تضخم الدرقية.



يعانى ثلث نساء وأطفال العالم من نقص اليود، وهو أهم سبب للإصابة بتضخم الغدة الدرقية. وقد يؤدى نقص اليود أيضًا إلى الإعاقة الذهنية لدى الأطفال.

وعلى الرغم من ذلك، فكثيرًا ما يكون تضخم الغدة الدرقية دلالة على *مرض جريفز* (انظر الفصل الثانى)، وهو اضطراب فى نسبة الدراق فى المناعة الذاتية. وعلى الرغم من ذلك، فإن مرض جريفز لا يمثل غالبًا حالة خطيرة إذا عولج، وعلى الرغم من ذلك، فإن المصاب بمرض جريفز (أو أى شكل آخر من أشكال زيادة الدراق) قد يصاب بزيادة نسبة هرمونات الدراق، إذا تركت هذه الحالة دون علاج فإنها تتضاعف وتصل إلى *أزمة درقية*، وهى ما قد يسبب قصور القلب الاحتقانى والموت.

وقد يكون تضخم الغدة الدرقية أيضًا دلالة على دخول الجسم الكثير من الأطعمة المحتوية على مادة مضخمة للغدة الدرقية. إن الإفراط فى تناول هذه الأطعمة يؤدى إلى نوع من تضخم الغدة الدرقية - المعروف طبيًا باسم تضخم الغدة الدرقية المتباعد - وذلك لإعاقتها لقدرة جسمك على امتصاص اليود. وأشهر الأطعمة التى تؤدى لهذه الحالة حبوب الصويا، ومنتجات الصويا، وخضراوات نباتات العائلة الصليبية كالكرنب، والكرنب المسوق، والبروكلى. والمثير أن تضخم الغدة



فى بداية القرن العشرين كانت حالة تضخم الغدة الدرقية شائعة للغاية فى قطاع من الولايات المتحدة يطلق عليه "حزام الغدة الدرقية". وكانت تلك المناطق بعيدة عن البحر وتشمل منطقة الغرب الأوسط، ومنطقة البحيرات العظمى، وإقليم أبالاشيا، والمناطق الجبلية الأخرى. فى غياب التربة الغنية باليود، وبدون أملاح البحر والأطعمة البحرية والأعشاب البحرية، لم يكن معظم قاطنى هذه المناطق يستطيعون الحصول على ما يكفى من اليود لتنشيط الغدة الدرقية بشكل صحيح.

الدرقية قد يكون دلالة على كثرة استهلاك اليود نفسه، إما من الغذاء أو من المكملات الغذائية.

وأحيانًا ما يدل تضخم الغدة الدرقية على سرطان الغدة الدرقية. وفى هذه الحالة غالبًا ما يكون تضخم الغدة الدرقية كبيرًا وصلبًا وقد يسبب الألم وعدم الراحة.

تورم الرقبة بالكامل

إذا ظهر ورم خلف الرقبة، فقد لا يحس المصاب به حتى يخبره أحدهم. وقد يكون الورم الدائرى أو البيضاوى الموجود خلف الرقبة الذى لا يصحبه ألم دلالة على *الورم الشحمى*، وهو ورم دهنى لين، ومطاطى، ومتحرك تحت الجلد (انظر الفصل التاسع). وهذه الأورام غير السرطانية ذات الأنسجة الرخوة أكثر شيوعًا بين الراشدين وتسود بين النساء وذوات الوزن الزائد. ومع ذلك، فتغير حجم أو شكل هذه الأورام قد يدل على أنها أصبحت سرطانية.

يتم اكتشاف أكثر من أربعين ألف حالة سرطان فى الرأس والرقبة سنويًا فى الولايات المتحدة. وتزداد الإصابة بين مدمنى الكحوليات والمدخنين، ويؤدى الجمع بين هاتين العادتين الضارتين إلى مضاعفة خطورة الإصابة بالسرطان.

وقد يكون الورم على القفا أيضًا دلالة على وجود كيس دهنى، والأكياس الدهنية أيضًا لينة، ومتحركة، وغير مؤلمة (انظر الفصل التاسع)، ولكنها - على عكس الورم الشحمى - عادة ما يكون بها تجاويف أو بقع سوداء فى منتصفها. وهذه الأكياس الدهنية ليست إلا بصيلات شعر متورمة مليئة بمادة ذات رائحة كريهة، ولزجة الشكل بيضاء تحتوى على بروتين الكيراتين الذى يتسرب منها أحيانًا. وتظهر الأكياس الدهنية على الوجه والجذع أحيانًا ولكنها حميدة، ويتراوح حجمها بين ربع بوصة وبوصتين. وهذه الأكياس إما أن يزداد حجمها أو تختفى من تلقاء نفسها، وقد تصاب هذه الأكياس بالتهابات، أو يزداد حجمها، أو حدوث الأمرين معًا، وتصبح لينة وملتهبة مما يستدعى تفريغها أو استئصالها.

تتضمن الطريقة التقليدية فى علاج تضخم الدرقية لدى سكان صحراء نبراسكا تطويق الرقبة بثعبان؛ لأن الناس فى هذه المنطقة اعتقدوا أنه مع انزلاق الثعبان من على الرقبة تنزلق حالة التضخم.



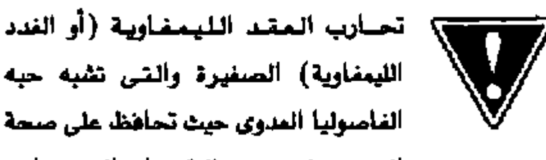
على الرغم من أن الأكياس الدهنية، والأورام الشحمية، وغيرها من الأورام الجلدية الأخرى حالات حميدة، إلا أنه لابد من فحص الجسم عند حدوث أى تغير أو نمو فى الجلد لدى طبيب الأمراض الجلدية وذلك للوقاية من السرطان.

وقد يكون الورم المتحرك بطىء النمو الذى لا يصاحبه ألم فى جانب الرقبة أو أسفل الذقن دلالة على ورم الغدد اللعابية المعروف طبيًا باسم ورم *تحت الفك*. وتلك الأورام تسد الغدد اللعابية، وتظهر فى أى مكان تقريبًا على الوجه والرقبة والفم. والشىء الإيجابى فى هذا الأمر أن هذه الأورام - مثلها مثل الورم الشحمى - ليست سرطانية فى العادة، ومع ذلك فإذا كانت هذه الأورام صلبة وصاحبها بعض الدلائل كضعف الأعصاب، والخدر، وبحة الصوت، فقد تكون سرطانية.



إذا أصبح ورم الغدد اللعابية مؤلمًا، وسريع النمو، ومتصلبًا تحت الجلد، أو إذا كان مصحوبًا بخشونة؛ فقد يكون ذلك الورم خبيثًا.

وقد تدل العقدة الليمفاوية المتصلبة غير المؤلمة بجانب الرقبة أو خلف عظام الفك على الإصابة بأورام الغدة الليمفاوية - بما فيها **مرض هودكين**، وغيره من أورام الغدد الليمفاوية الأخرى. وهذه الأورام أشكال نادرة من حالات سرطان العقدة الليمفاوية. وتمثل أورام الغدد الليمفاوية غير مرض هودكين ٥٪ من أنواع السرطانات فى الولايات المتحدة، وغالبًا ما يصيب الراشدين فى سن الستين. ومرض هودكين مرض أقل انتشارًا ويصيب من تتراوح أعمارهم بين خمسة عشر، وخمسة وثلاثين عامًا. وعلى الرغم من خطورة كلتا الحالتين، إلا أنه يمكن علاجهما بنجاح إذا اكتُشفتا مبكرًا.



تحارب العقد الليمفاوية (أو الغدد الليمفاوية) الصغيرة والتى تشبه حبه الفاصوليا العدوى حيث تحافظ على صحة الجسم بتنقيته من البكتريا، والفيروسات، والخلايا السرطانية، والمواد السامة الأخرى أو صدها. ويوجد ثلث العقد الليمفاوية والتى يتراوح عددها من ٥٠٠ إلى ٦٠٠ عقدة ليمفاوية فى الجسم على جانبى الرقبة وفى الحنجرة، أما باقى العقد الليمفاوية فيوجد فى المنطقة الأربية، والصدر، والبطن، وتحت الإبطين.

ويدل تضخم العقد الليمفاوية فى الرقبة أيضًا على سرطان الغدة الدرقية، أو سرطان الحنجرة، أو حتى سرطان القناة الهضمية.

ورم فى الحنجرة

عانى كثير منا من غصة فى الحنجرة، كذلك الإحساس الذى ينتابنا أثناء محاولتنا كبت دموعنا. ولكن الإحساس المستمر بهذا الورم المصحوب بصعوبة فى البلع قد تكون الحالة الطبية المعروفة الإحساس ببلع كرة. وقد جرت العادة على تسمية هذه الحالة باسم *بلع كرة هستيرية* نظرًا للاعتقاد بأن أساسها مشكلة نفسية أكثر منها بدنية. وتصيب هذه الحالة النساء – أساسًا – ومن هنا أطلق عليها طبيًا اسم هستيريا *hystericus*، وهى كلمة لاتينية بمعنى "ذوات الأرحام".

"*قصيدة تبدأ بغصة فى الحلق*".

– "روبرت فورست"

والحق أن بلع الكرة الهستيرية قد يكون دلالة على القلق. ومع ذلك فقد تكون أيضًا دلالة على أشهر أنواع الارتجاع، وهو مرض الارتجاع المعوى (انظر الصوت الأجش الخشن فيما يلى)، وقد تكون أيضًا ناتجة عن نقص الدراق أو بسبب مشاكل فى المرىء أو الحنجرة. ونادرًا ما يكون ورم الزور دلالة تحذيرية على ورم فى المرىء أو الحنجرة.

فى الماضى كان مصطلح هستيريا يستخدم لوصف الاضطرابات التى تصيب النساء والتى يعتقد أنها ذات مصدر نفسى. وكان فرويد وبعض تلاميذه يعتقدون أن بلع كرة الهستيريا – والذى نادرًا ما يحدث للرجال – دلالة على الخوف من العلاقات الحميمة، أو الإحساس بالذنب تجاهها.

ورم الفك

إذا نظرت فى المرآة ذات صباح وحدقت النظر إلى البثرات الموجودة فى وجهك، فقد تعتقد أن هذا ارتداد لحب الشباب الذى يحدث فى سن البلوغ، إلا أن ما يشير إليه فعلًا هو ورم الفك أو الإصابة بالفطر الشعاعى – وهى عدوى مزمنة ينتج عنها خراريج. وأحيانًا ما يظهر على المصابين بهذه العدوى دلائل أخرى فى الرقبة والزور، بما فى ذلك بحة الصوت. ولا تقتصر خطورة ورم الفك على تدميره لحياتك الاجتماعية؛ لأنه إذا لم يتم علاجه فإنه يتسرب إلى المخ.

طقطقة الفك

قد تطقطق فى فمك الحبوب التى تتناولها فى وجبة الفطور، أما إذا صدر عن فكك نفس هذا الصوت أثناء تناولك الغذاء أو تثاؤبك، فقد تكون هذه من الدلائل الواضحة على حالة *تشوه المفصل الفكى* (انظر الفصل الخامس). وقد تتضمن الدلائل الأخرى على تشوه المفصل الفكى ألمًا أو طنينًا فى الأذن، وحساسية الأسنان، بالإضافة إلى إطباق محكم للفك، وألم فيه. وتشير طقطقة الفك أيضًا إلى سوء انطباق أسنان الفك العلوى مع أسنان الفك السفلى. وليس من الغريب أن يصاب فكك بحالة الطقطقة بعد تلقيه لكمة قوية.

الفك المتصلب

إذا وجدت صعوبة فى فتح فمك، فقد يعتبر زوجك ذلك موافقة منك على آرائه، إلا أن هذه الحالة قد تكون – فى الواقع – ما يُعرف طبيًا باسم تكزز الفكين، وهى تتجاوز آثارها حدود الضيق لصعوبة التحدث أو تناول الطعام. وقد يحدث تكزز الفكين فجأة وقد يتطور ببطء، وقد يكون دلالة أخرى على تشوه المفصل الفكى (انظر طقطقة الفك سابقة الذكر)، وقد يحمل أيضًا دلالة على مشاكل أكثر خطورة مثل مرض الكزاز، أو الورم، أو بعض اضطرابات المناعة مثل مرض الذئبة (انظر الملحق الأول)، أو التصلب الجلدى (انظر الفصل التاسع). والمصابون بجروح فى الوجه أو الفك أو من يخضعون للعلاج الإشعاعى على الرأس والرقبة أحيانًا ما يجدون صعوبة فى فتح الفم بشكل كامل.



كان أبقراط أول من اكتشف الكزاز – ذلك المرض الخطير الذى يسبب تربسة الفكين – فى القرن الخامس قبل الميلاد، ولكن سبب هذا المرض وهو – التسمم البكتيرى – لم يُكتشف حتى بداية عام ١٨٨٠. وتكمن البكتريا التى تنتج هذا السم القاتل فى التربة، وفى روث الحيوانات، والمسامير القديمة، وغيرها من المواد الصدئة. وقد بدأ التطعيم ضد الكزاز (التيتانوس) أثناء الحرب العالمية الأولى.

إن اجتياز "اختبار الأصابع الثلاثة" دلالة جيدة؛ لأنه يعنى أن الفك بصحة جيدة. ولاجتياز هذا الاختبار عليك وضع ثلاث أصابع بشكل عمودى بين زوج من أسنانك العلوية والسفلية، وإذا توافقت أسنانك، فقد اجتزت الاختبار.

وإذا شعرت بتصلب فى فكك وعدم القدرة على تحريكه من جانب لآخر، فقد يكون ذلك دلالة خطيرة على سرطان الفم (انظر الفصل الخامس). وقد يكون تورم الفك دلالة أخرى على سرطان اللثة أو أجزاء أخرى من الرأس والرقبة. ولكن هذا الورم قد يكون دقيقًا فلا تدركه إلى أن يسبب لك مشكلة فى المضغ. وقد يلاحظ مرتدو أطقم الأسنان أن أطقم أسنانهم لم تعد متوافقة كما كانت من قبل.



ظهرت مؤخرًا حالة نادرة ولكنها خطيرة جدًا هى تفتت عظام الفك (أو بمعنى أدق موت عظام الفك)، وقد ارتبطت هذه الحالة ببعض العقاقير المستخدمة فى بناء العظام، وخاصة عندما تستخدم هذه العقاقير لعلاج بعض مضاعفات سرطانات مشاكل العظام. وعلى الرغم من استخدام تلك العقاقير لعلاج نقص كتلة العظام ومساميتها (فقدان العظام)، إلا أن تحلل عظام الفك قد يحدث - وإن كان نادرًا - مع استخدام هذه العقاقير.

تراجع الذقن أو بروزه

يمكن تغطية انحسار خط منبت الشعر بالقبعة، ولكن من الصعب إخفاء تراجع الذقن. والمؤسف أن هذه الحالة تتجاوز المسألة الجمالية، فقد تكون دلالة على التشوه المزمن للمفصل الفكى (انظر الفك المتصلب وطقطقة الفك سابقى الذكر). وقد تضعف عضلات الفك المتورمة والملتهبة مما ينتج عنه تراجع الفك.

اشتهرت أسرة هابسبرج - التى حكمت أوروبا من القرن العاشر وحتى القرن العشرين - ببروز الشفاه والفكاك؛ لذلك سميت الفكاك البارزة (فكاك هابسبرج). وكانت تلك السمة غير الجذابة فى هذه العائلة دلالة على التزاوج الداخلى بين أفراد الأسرة المالكة.

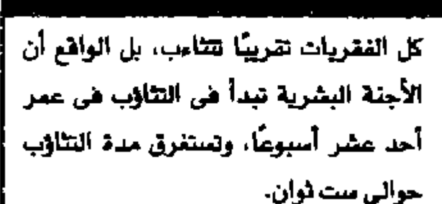
إذا رأيت شخصًا ذا ذقن بارز دائمًا ويطرف بعينه باستمرار، فقد يكون ذلك دلالة على متلازمة ميج، وهى اضطراب نادر فى حركة الأعصاب (انظر الفصل الثانى). ويعانى بعض المصابين بمتلازمة ميج أيضًا ببحة صوتية بالحنجرة، مما يجعل صوتهم يبدو متوترًا ومخنوقًا أو يبدو كالموجات الصوتية لمحطة إذاعية (انظر الدلائل الصوتية فيما يلى).

التثاؤب المتكرر

إذا جلست مع شخص يتثاءب، فقد تظن أن هذه دلالة على السأم، وقد تكون محقًا فى هذا الظن وقد تتأثر بحالته هذه وتلحق به؛ لأنه من المعروف عن التثاؤب أنه حالة معدية.

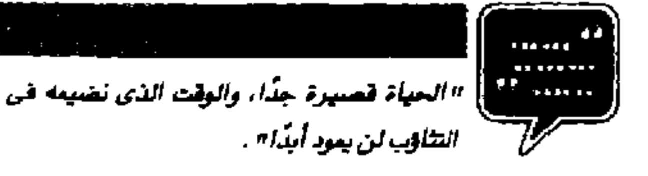
يتثاءب الناس لعدة أسباب منها التعب، وعلى الرغم من أننا نتثاءب قبل النوم، إلا أن نسبة التثاؤب تزداد عند استيقاظنا من النوم، حتى ولو بعد ليلة نوم هادئة.

والنظريات التى تهتم بالتثاؤب كثيرة، حيث يعتقد بعض العلماء أن التثاؤب يساعدنا على أن نكون أكثر وعيًا؛ لأنه يجعلنا نستنشق المزيد من الأكسجين، ويعتقد البعض الآخر أنه يحدث بسبب بعض التغيرات فى الانفعالات الناتجة عن كيماويات العقل، فى حين يعتقد آخرون أنه يساعد فى الحفاظ على درجة حرارة الجسم، ومع ذلك فالجميع يتفقون على أن التثاؤب يزيد ضغط الدم ومعدل نبضات القلب. ووفقًا لبعض النوادر، فإن بعض الرياضيين يتثاءبون قبل دخولهم المباراة أو المنافسة، كما يتثاءب جنود المظلات قبل القفز.



كل الفقريات تقريبًا تتثاءب، بل الواقع أن الأجنة البشرية تبدأ فى التثاؤب فى عمر أحد عشر أسبوعًا، وتستغرق مدة التثاؤب حوالى ست ثوان.

والتثاؤب فى الغالب نشاط حميد، وإن كان مملًا، ومع ذلك فأحيانًا ما يكون التثاؤب دلالة على نوع من حالات الإغماء يعرف طبيًا باسم ***إغماء العصب الحائر***، وهو يرتبط غالبًا بنوع من الإغماء الناتج الخوف.

وأحيانًا ما يكون التثاؤب ناقوس إنذار لإصابتنا بحالة مرضية خطيرة. والمصابون ببعض الحالات العصبية – كتصلب الأنسجة المتعدد، وتصلب الأنسجة الجانبى الذى يعرف عمومًا باسم ***مرض لوجريج*** غالبًا ما يتثاءبون كثيرًا. وأحيانًا ما يحدث التثاؤب المتكرر نتيجة العلاج الإشعاعى للسرطان، أو نتيجة لبعض العقاقير المستخدمة لعلاج مرض باركنسون. وقد تسبب بعض مضادات الاكتئاب مثل الباروكسيتين (والمعروف تجاريًا باسم باكسيل)، والسيترالين (والمعروف تجاريًا باسم زولوفت) التثاؤب الشديد أيضًا. والمثير أن مرضى الفصام يتثاءبون بدرجة أقل من غيرهم.


"الحياة قصيرة جدًا، والوقت الذى نضيعه فى التثاؤب لن يعود أبدًا".

— "ستندال": كاتب فرنسى من القرن التاسع عشر

الفواق الشديد

إذا جلست مع شخص فوجدته لا يستطيع السيطرة على الفواق لديه، فربما وجدت ذلك مسليًا فى بادئ الأمر، إلا أنك ستتضايق بعد ذلك – وخاصة إذا ارتبط ذلك بتعاطيه الكحوليات؛ لأن الفواق يعتبر دلالة على تناول الكحوليات.

يطلق على الفواق طبيًا اسم ***singultus***، وهى كلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية *singult* بمعنى كتم المرء لنَفَسه أثناء البكاء. والفواق عبارة عن تقلصات لا إرادية للحجاب الحاجز، وتحدث نتيجة انخفاض مستوى ثانى أكسيد الكربون فى الدم. وقد يحدث الفواق أيضًا بسبب الأدخنة الضارة، والتدخين، والأطعمة أو المشروبات المتبلة، وكذلك يحدث نتيجة تناول مشروبات باردة مع الوجبات الساخنة. وقد يكون دلالة على تناول الطعام أو الشراب بكثرة أو بسرعة. تقول إحدى النظريات إن الفواق انعكاسات تقى المرء من الاختناق بسبب الطعام أو الشراب.



فى عام ١٩٨٨ اكتشف دكتور "فرانسيس فيسماير" علاجًا غير عادى للفواق مستعصى الشفاء بعد أن أصيب أحد مرضاه بفواق لثلاثين مرة فى الدقيقة على مدار اثنين وسبعين ساعة، واستخدم دكتور "فيسماير" كل علاج معروف دون جدوى، فقرر الطبيب المحنك استثارة العصب الحائر بإدخال إصبعه فى شرج المريض. ونجحت هذه الطريقة المعروفة طبيًا باسم التدليك الإصبعى المستقيمى فى إيقاف الفواق. ويحاول دكتور "فيسماير" الآن الترويج لعدة أساليب علاجية أكثر جاذبية، إذ توجد عدة طرق لاستثارة العصب الحائر – كما يقول.

تنتهى الكثير من نوبات الفواق خلال دقائق قليلة ولكنها تستمر أحيانًا لفترات طويلة. والفواق الذى يستمر لأكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات يسمى الفواق المستديم، أما *الفواق مستعصى الشفاء*، فهو ذلك الذى يستمر لأكثر من شهر.



الرقم القياسى لأطول مدة فواق كان لـ "تشارلز أوزبورن" من ولاية آيوا، الذى توفى عام ١٩٩٠ عن عمر يناهز ٩٦ عامًا، حيث أصيب بالفواق عقب قتله أحد الحيوانات البرية. وقد استمرت هذه الحالة معه لمدة ٦٩ عامًا – وفقًا لما جاء فى موسوعة جينيس العالمية للأرقام القياسية.

وكلا النوعين من الفواق أكثر شيوعًا فى الرجال عن النساء. ويعتقد البعض أن سبب الفواق المستديم، ومستعصى الشفاء هو هروب النبضات الكهربية فى العصب الحائر الذى يمتد من جذع المخ وصولاً إلى البطن، ويسيطر على معدلات نبض القلب،

وإفراز الأحماض فى المعدة، وعلى الأمعاء، وعضلات الزور، وغير ذلك من الوظائف الأساسية الأخرى. ويعتقدون أيضًا أن كلا النوعين من الفواق يسببان تهيج عصب الحجاب الحاجز الذى يساعدنا على التحكم فى التنفس؛ لأن عصب الحجاب الحاجز ينبغى قطعه لإيقاف الفواق الذى لا يمكن التحكم فيه.

وعمومًا، فإذا أصيب زوجك بفواق شديد لا يتوقف إلا أثناء النوم، فقد يكون ذلك دلالة على التوتر أو أى انفعال حاد آخر. ولكن إذا أصيب بفواق أثناء النوم، فقد يكون ذلك دلالة على مشكلة عضوية.

> *" احبس أنفاسك، وإن لم يتحسن الفواق لديك بعد قليل، فتغرغر بقليل من الماء. وإن استمر الفواق، فداعب أنفك بشىء يجعلك تعطس، وإذا عطست لمرة أو مرتين، فسينتهى الفواق حتى لو كان عنيفًا" .*
>
> ـــ "إريخيماكوس": الطبيب المعالج لأريستوفانيس

وقد يكون الفواق دلالة على وجود شىء غريب أو نمو جسم غريب فى أذنك، أو معاناة المصاب من الارتجاع المعوى (انظر ورم الزور سابق الذكر). ومن المعروف أن نوبات الفواق طويلة الأمد تسبق وتلى نوبات الإغماء الناتجة عن اضطرابات ضربات القلب. وإضافة لذلك، فإن أكثر من ثلث المرضى الذين يعالجون كيماويًا مصابون بفواق مستديم.



هناك العديد من طرق العلاج المنزلى للفواق، وأكثر هذه الطرق شيوعًا تزيد من نسبة ثانى أكسيد الكربون فى الدم، أو من خلال استثارة العصب الحائر للعودة إلى الحالة الطبيعية، وتتضمن تلك العلاجات:

- حبس النفس.
- التنفس من حقيبة ورقية.
- سحب اللسان.
- دعك مقلتى العين.
- بلع خبز جاف.
- بلع ثلج مجروش.
- تناول ملعقة صغيرة من السكر.
- استنشاق أملاح الشم.
- شرب كوب من الماء بسرعة ودون تنفس.

يعتبر الفواق طويل الأمد أيضًا دلالة على الالتهاب الرئوى، أو التهاب الغشاء البلورى (وهو التهاب فى الرئتين)، أو التهاب الغشاء البريتونى (عدوى تصيب التجويف البطنى للقلب)، أو التهاب غشاء التامور المحيط بالقلب، أو التهاب البنكرياس، وقد يكون أيضًا دلالة على أمراض الكلى، أو الفشل الكلوى المزمن، وقد يدل أيضًا على عدوى أو ورم فى الحجاب الحاجز، أو المرىء، أو الرئة. ونادرًا ما يعتبر الفواق المستديم أو مستعصى الشفاء دلالة خطر على السكتة الدماغية أو ورم المخ، فكلاهما قد يعيق مركز التنفس بالمخ.

السعال المزمن

إذا كنت تعانى دائمًا من سعال دون مرض أو تدخين للسجائر، فلا تعتبرها مجرد عادة مزعجة، حيث إن السعال المزمن رد فعل شائع لمانعات تحويل الإنزيمات موترة الأوعية، وهى أدوية ضغط الدم.

وقد يكون السعال أيضًا نتيجة لوضع قطرات الأنف، أو الحساسية، أو الربو، أو الارتجاع المعوى (انظر الصوت الأجش الخشن فيما يلى).

والأهم من ذلك أنه قد يدل على *انسداد رئوى مزمن*، وهو خلل موهن ومهلك يتعطل فيه تدفق الهواء من الرئتين وإليهما. وهناك نوعان أساسيان من الانسداد الرئوى المزمن هما: التهاب شعبى مزمن، وإمفزيما (ورم هوائى يحدث فى الحويصلات الهوائية). ويبلغ عدد المصابين بالانسداد الرئوى المزمن فى الولايات المتحدة وحدها حوالى ثمانية وعشرين مليون شخص – نصفهم لم يتم تشخيصه. وعلى الرغم من أن الانسداد الرئوى المزمن مرض عضال، إلا أن بعض الأدوية تخفف بعض أعراضه، وتمنع مضاعفاته، وتحافظ على حياة المريض.

> سرطان الرئة هو السبب الأول للوفيات بالسرطان فى الولايات المتحدة سواء للرجال أو النساء حتى إن عدد النساء اللاتى يتوفين سنويًا بسرطان الرئة أكثر من عدد من يتوفين بسبب سرطان الثدى،المبيض والرحم مجتمعين.

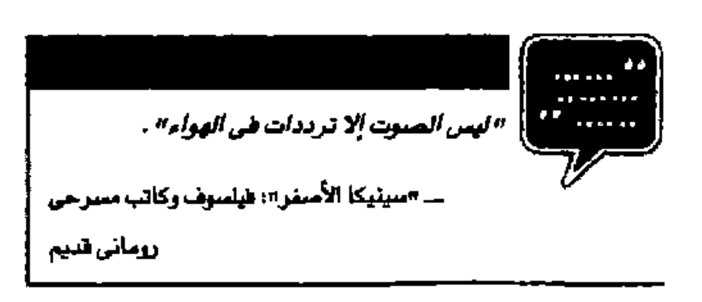
ومن المؤكد أن السعال لدى المدخنين الحاليين، أو من سبق لهم التدخين، أو لدى من يعيشون معه دلالة تحذيرية ليس على الانسداد الرئوى المزمن فحسب، بل وعلى سرطان الرئة أو الحنجرة أيضًا، فالتدخين هو السبب الأساسى لكل هذه الحالات. والمؤسف أن السعال الشديد دلالة على كل من الانسداد الرئوى المزمن والسرطان حتى وإن لم يدخن المصاب به أبدًا.

البلغم الملون

إن السعال الذى يحتوى على كرات كبيرة من المخاط – أو *البلغم* كما يُعروف طبيًا – قد يكون خطيرًا جدًا وكاشفًا أيضًا (وأحيانًا ما يُشار إلى البلغم بالنخامة، وهى مزيج من البلغم واللعاب). وبغض النظر عن اسمه، فإن لون البلغم يميل عادةً للون الفاتح أو الأبيض لدى الشخص سليم الصحة. ومع ذلك إذا كنت تفرز بلغمًا مخاطيًا فاتح اللون لكنه لزج جدًا، فقد يكون ذلك دلالة على الإصابة بالربو. وإذا كنت تبصق الكثير من البلغم الصافى، فقد يكون ذلك دلالة على العدوى الفيروسية، لكن البلغم الأصفر، أو الأخضر، أو البنى قد يشير إلى عدوى بكتيرية. البلغم بنى اللون – مثلًا – قد يدل على الإفراط فى التدخين أوتلف فى الرئة. أما إذا كنت مدخنًا وتبصق فى الصباح بلغمًا صافيًا فأنت فى مأزق؛ لأن ذلك قد يدل على الانسداد الرئوى المزمن (انظر السعال المزمن سابق الذكر). وإذا كنت تبصق نخامة صفراء أو خضراء أثناء السعال صباحًا مع ضحالة فى التنفس، فقد تكون فى مرحلة متقدمة من الانسداد الرئوى المزمن. وإذا كان المخاط يشبه لون الصدأ أو مختلطًا بالدم، فقد يكون ذلك دلالة على *نفث الدم* – وهو نزيف ناتج عن عدوى أو ورم فى الجهاز التنفسى بما فيه الأنف، والفم، والحنجرة، والمرىء والرئتين. ونزيف الرئتين دلالة على الالتهاب الرئوى، أو على خلل رئوى أكثر خطورة بما فى ذلك السرطان. والنخام المدمم قد يدل أيضًا على النزيف المعوى المعروف طبيًا باسم *النزيف الكاذب*.

الدلائل الصوتية

تعتمد أصواتنا – حتى تصدر صوتًا بسيطًا – على عدد كبير من أعضاء الجسم منها: الأحبال الصوتية، والشفتين، واللسان، والأسنان، وسقف الحنك، والزور، والحنجرة، والقصبة الهوائية، والرئتين، والحجاب الحاجز، والأنف، وعندما يمرض أحد هذه الأعضاء، فإن أصواتنا تتأثر، وعادة ما نستطيع تحديد المشكلة من خلال درجة وضوح الصوت، ونوعيته، وحجمه.



"ليس الصوت إلا ترددات فى الهواء".

– "سينيكا الأصغر": فيلسوف وكاتب مسرحى رومانى قديم

يعانى حوالى ٧,٥ مليون شخص فى الولايات المتحدة من مشاكل صوتية تُعرف طبيًا باسم *البحة*. ومثل العديد من الدلائل الجسمية، تعتبر التغيرات الصوتية دلالة حميدة على التقدم فى العمر، فمع تقدم السن تفقد أنسجة الرئة مرونتها، ويصبح الجهاز التنفسى والعضلات الأخرى ضعيفة أو متصلبة، وهو ما ينتج – جزئيًا – عن التغيرات الهرمونية. وغالبًا ما ترتفع حدة أصوات الرجال مع تقدمهم فى العمر، وقد يرجع ذلك لارتفاع نسبة الهرمون الأنثوى (الإستروجين) لديهم، وقد يلحظ بعض النساء غلظة أصواتهن مع تقدمهن فى السن؛ وذلك بسبب انخفاض نسبة الإستروجين لديهن. ولكن هذه التغيرات وغيرها من التغيرات الصوتية الأخرى قد تدلنا أن شيئًا آخر يحدث داخل أجسامنا.



"صوت الإنسان هو روحه".

– هنرى وادزورث لونجفيلو

الصوت المبحوح الخشن

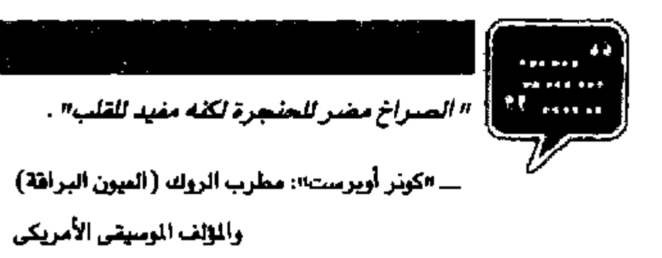
هل يبدو صوتك خشنًا أثناء حديثك؟ الصوت المبحوح عند الرجل – أو حتى المرأة – يبدو جذابًا (تذكر "مارلين ديتريتش")، إلا أن الكثيرين منا يستاءون من خشونة أصواتهم أو بحتها، أو سماع أصوات خشنة مبحوحة من الآخرين.

والنوبة العرضية لخشونة الصوت – والمعروفة طبيًا اسم *التهاب الحنجرة* – دلالة تقليدية على البرد، أو الحساسية، أو وضع النقط فى الأنف، ولكنها قد تدل أيضًا على عدوى بالجهاز التنفسى. وقد تكون خشونة الصوت دلالة تنبيه على إجهادك لصوتك، أو تحديدًا إجهادك للأحبال الصوتية. وعلى الرغم من اعتبار الصراخ والصياح من الأسباب الأساسية لالتهاب الحنجرة إلا أنها ليست أسبابًا ضرورية لخشونة الصوت، وكل من الهمس المتكرر والتنظيف المتكرر للحنجرة أسباب لخشونة الصوت أيضًا، وإذا كنت تعيش مع شخص ضعيف السمع فستصاب بخشونة الصوت بسبب التحدث معه بنغمة صوت أعلى من المعدل الطبيعى، وقد تدل خشونة الصوت على تقدمك فى العمر.



منذ فترة رئاسته وحتى يومنا هذا، لا يزال الرئيس الأمريكى الأسبق بيل كلينتون مصابًا ببحة الصوت. وهذه الحالة تنتج عن كل شىء، بداية من الحساسية والربو إلى المبالغة فى استخدام الصوت.

وإذا استمرت خشونة الصوت لأكثر من أسبوعين، فينبغى أن تقلق، فقد يكون ذلك دلالة على أحد نوعين من الارتجاعات؛ فإما مرض الارتجاع المعوى، أو التهاب الحنجرة الارتجاعى (وهو ما يعرف بالارتجاع الحنجرى البلعومي). فى حالة الارتجاع المعوى يحدث ارتجاع لأحماض المعدة إلى المرىء، وفى حالة الارتجاع الحنجرى البلعومى يحدث ارتجاع لهذه الأحماض إلى الحنجرة. وتعتبر خشونة الصوت الصباحية – خاصة عندما تكون مصحوبة بحرقان فى المعدة وغثيان – دلالة على كلا النوعين من الارتجاع، وقد تتضمن الدلائل الأخرى على تلك الارتجاعات مرارة المذاق، أو الإحساس بالحرقان أو بشىء عالق فى البلعوم (انظر ورم البلعوم سابق الذكر). وإن لم يتم علاج هذه الحالة فقد يؤدى الارتجاع إلى إصابات فى الجيوب الأنفية والأذنين، وجروح فى البلعوم، وانسداد فى المرىء، وقرحة معوية فى المرىء السفلى والذى قد يؤدى إلى سرطان المرىء.



"الصراخ مضر للحنجرة لكنه مفيد للقلب".

ـــ "كونر أوبرست": مطرب الروك (العيون البراقة) والمؤلف الموسيقى الأمريكى

وغالبًا ما تكون الخشونة الزائدة للصوت – خاصة لدى النساء – دلالة أكيدة على التدخين حاليًا أو سابقًا، بل إن من يتحدث إلى سيدة مدخنة عبر الهاتف يظنها رجلًا. وسواء بالنسبة للرجل أو المرأة، فالتدخين يسبب غلظة الأحبال الصوتية مما يعطى صاحبه صفة "صوت المدخن".



أكثر من ستين مليون أمريكى مصابون بالارتجاع المعوى، وتبلغ إصابات الرجال بالمرض ضعف إصابة النساء، ومتوسط سن الإصابة به ستون عامًا.

وغالبًا ما يعتبر صوت المدخن دلالة على *أوديما رينك*، وهو انتفاخ فى الأحبال الصوتية نادرًا ما يصيب غير المدخنين. وتظهر هذه العلامة لدى الرجال غالبًا حيث إنه من الطبيعى أن يكون صوتهم خشنًا. وهذا دليل واضح على أن التدخين يسبب أضرارًا بالغة.



بحة الصوت دلالة أساسية على سرطان الأحبال الصوتية، والتدخين سببها الأساسى. وإذا لم يتم علاجها فسينتقل السرطان للحنجرة ويدمرها مما يسبب صعوبات فى التحدث والتنفس، وقد يؤدى فى النهاية إلى الموت. ولذلك يجب على مبحوحى الصوت الإقلاع عن التدخين فحسب، بل وعليهم أيضًا فحص أنفسهم بشكل دورى وعلاج الإصابات السرطانية وغير السرطانية.

وقد تدل خشونة الصوت المزمنة أيضًا على تعاطى الكحوليات، فالكحوليات – مثلها مثل التدخين – تهيج الأحبال الصوتية، والأغشية المخاطية فى الفم والبلعوم.

وخشونة الصوت البالغة دليل على خلل هرمونى لدى كلا الجنسين، فهو – فى النساء – دلالة على خلل هرمونى يسمى *التذكير*، وفيه ترتفع نسبة هرمون الذكورة (انظر الفصل الأول).



لتجنب خشونة الصوت ووقاية أحبالك الصوتية، اتبع ما يلى:

- لا تتنحنح بصفة متكررة.
- لا تصرخ أو تهمس دون داع.
- تجنب المشروبات المنبهة والكحوليات ومنتجات الألبان.
- تناول الكثير من الماء.

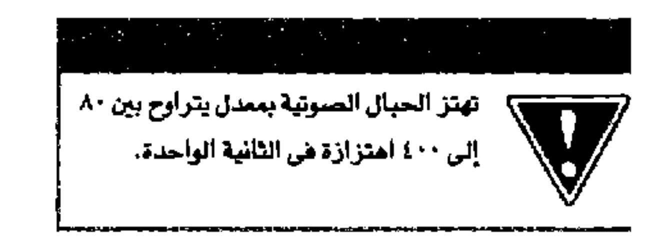
إذا كنت تقطن فى مدينة صناعية، فقد تكون خشونة صوتك نتيجة للمثيرات البيئية والملوثات التى تتربص بك من كل جانب، وقد تكون الخشونة الصوتية أيضًا نتيجة العلاج الإشعاعى وبعض الأدوية الأخرى، والأسباب الأكثر شيوعًا لخشونة الصوت هى أدوية منع تجلط الدم، ومضادات ارتفاع ضغط الدم، ومضادات الهيستامين، والسيترويدات، وأدوية الربو، ومضادات الاكتئاب، ومدرات البول والجرعات الزائدة من فيتامين ج.

وتعتبر خشونة الصوت أيضًا دلالة على *أنيميا نقص الحديد* بالإضافة إلى عدد من الأمراض المناعية الخطيرة كالتهاب المفاصل الروماتيزمى، ومتلازمة سجوجرين، واللحمانية (انظر الملحق الأول). وتعتبر خشونة الصوت فى الصباح دلالة على نقص نسبة هرمون الدراق (انظر الملحق الأول)، وتعتبر خشونة الصوت أيضًا دلالة تحذيرية على الأورام – حميدة أو خبيثة – التى تنمو على الأحبال الصوتية، أو البلعوم، أو الفم، أو الرقبة. وعلى الرغم من انتشار هذه الأورام عند المدخنين بشكل كبير جدًا إلا أنها تصيب غير المدخنين أيضًا.

تقول الأسطورة الشعبية الصينية إنه إذا سمعت المرأة الحامل صوت دجاج أو أرانب، فسوف يكون صوت ولدها خشنًا.

الصوت المبحوح المتقطع

إذا كانت لديك أحيانًا خشونة فى الصوت مصحوبة بمشاكل فى التنفس – لدرجة أنك لا تستطيع التقاط أنفاسك – وسعال، وأزيز فى التنفس؛ فقد تكون مصابًا بالربو، ولكن هذه الدلائل قد تشير إلى حالة طبية غير معروفة جيدًا تسمى *الخلل الوظيفى للأحبال الصوتية*. والحق أن هذه الحالة غالبًا ما يسىء الأطباء تشخيصها فيظنونها ربوًا، خاصة عندما يظهر على المرضى بعض الدلائل الأخرى على الربو كالإحساس بضيق الصدر، وتحول بشرتهم للون الأزرق. وكما يشير الاسم فإن الخلل الوظيفى للأحبال الصوتية يحدث عندما لا تنقبض ولا تنبسط الأحبال الصوتية لتسمح للهواء بالدخول والخروج عبرها أثناء الحديث.



ويُستثار الخلل الوظيفى للأحبال الصوتية نتيجة المشاكل الأنفية، أو الارتجاع المعوى أو التهاب الحنجرة الارتجاعى (انظر الصوت المبحوح الخشن سابق الذكر). وقد يكون الخلل الوظيفى للأحبال الصوتية دلالة أيضًا على التعرض للملوثات البيئية – أو المهنية.

التنحنح المتكرر

هل تتنحنح باستمرار؟ قد تكون هذه عادة سيئة اكتسبتها بعد المعاناة من السعال المستديم، أو نوبات التهاب الحنجرة طويلة الأمد. وقد يدل التنحنح أيضًا على القلق والعصبية، أو التشنج اللاإرادى، أو غيره من اضطرابات الحركة. وكما هو الحال مع خشونة الصوت، فقد يكون التنحنح دلالة مهمة على إصابتك بالرشح المزمن أو الارتجاع المعوى (انظر الصوت المبحوح الخشن سابق الذكر).

توقف إذا شعرت برغبة ملحة فى التنحنح، فاشرب بعض الماء، أو دندن بدلًا من ذلك.

وأحيانًا ما يعتبر التنحنح المستمر دلالة على جفاف الحنجرة (كنتيجة لنفس العقاقير التى تسبب خشونة الصوت). وقد يكون ذلك أيضًا بسبب العلاج الإشعاعى، والأخطر من ذلك أنه قد يعتبر دلالة تحذيرية على سرطان الحنجرة.

الصوت المرتجف

إذا كان صوتك مرتجفًا لكنك تشعر بالهدوء والاستقرار، فقد يكون ذلك دلالة على تقدم العمر، أو على الخلل الحركى العصبى الذى يسمى *الرجفة الأساسية* للرأس والرقبة، والتى لا تمثل خطورة كبيرة. وأشهر دلالة على الرجفة الأساسية – والمعروفة أيضًا باسم الرجفة العائلية لأنها حالة وراثية – هى ارتجاف اليدين أثناء استخدامهما. ولكن الصوت المرتجف يدل على اضطرابات عصبية أكثر خطورة كالتصلب المتعدد للأنسجة، ومرض باركنسون.

الحديث المتلعثم

يعتبر الحديث المتلعثم فى الحفلات الصاخبة دلالة تحذيرية على الشراب. ومن الناحية الأخرى، فإن الحديث المتلعثم – والمعروف طبيًا باسم *عسر التلفظ* – دلالة على العديد من الحالات الطبية، كانخفاض نسبة السكر فى الدم (نقص الجلوكوز بالدم)، وهو من مضاعفات مرض السكر، كما يعتبر دلالة على بعض الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد للأنسجة، ومرض باركنسون. للأسف، من يتلعثم فى الحديث يظن البعض خطأ، أنه مخمور. والمؤسف أن الناس يعتبرون الحديث المتلعثم دلالة على الشراب، فى حين أنه غالبًا ما يدل على إحدى هذه الحالات الخطيرة.

فى لقاء صحفى معه فى ديسمبر ٢٠٠٦ بحث السيناتور "تيم جونسون" عضو الكونجرس عن ولاية ساوث داكوتا عن كلمات لحديثه فلم يجد حتى تلعثم، ولقد ظهر على "جونسون" نوعان من الدلائل التقليدية للسكتة الدماغية هما: الارتباك، وصعوبة التواصل. وبعد خضوعه للجراحة وجد أن لديه عيبًا خلقيًا قديمًا وهو تشوه فى الشريان الوريدى، وهذا المرض هو ارتباط من نوع غريب بين الشريان والوريد الذى تضخم وانفجر فى حالة "جونسون".

وإضافة إلى أن الحديث المتلعثم قد يكون دلالة أكيدة على سكتة دماغية محدودة والتى تعرف طبيًا باسم نوبة الاحتباس الدموى العابرة، وقد تحذر أيضًا من سكتة دماغية كاملة (انظر الملحق الأول).



إليك ثلاث خطوات بسيطة للتعرف على إصابة محدثك بالسكتة الدماغية:

١. اجعله يبتسم.

٢. اجعله يرفع ذراعيه.

٣. اجعله يردد عبارات بسيطة مثل (السماء زرقاء) بصوت مرتفع.

فإذا وجدته يعانى من صعوبة فى فعل إحدى هذه الخطوات، فاستدع الإسعاف فورًا.

التحدث فجأة بلغة غريبة

إذا استيقظت من نومك وسمعت زوجك يتحدث بلغة غريبة، فقد تعتقد أنك مازلت تحلم، أو يرعبك أن تظن أن من بجوارك شخص غير زوجك. وقد يخفف رعبك – فى البداية على الأقل – معرفة أن زوجك مصاب بحالة نادرة تسمى *متلازمة اللهجة (أو اللغة) الغريبة*. وعلى الرغم من أنها أحيانًا تعكس خللاً نفسيًا عند الفرد، فإن متلازمة اللهجة الغريبة تعتبر دلالة على تلف المخ، وقد يكون ذلك بسبب جروح فى الرأس أو سكتة دماغية.

أول مرة يتم فيها وصف متلازمة اللغة الغريبة كان فى تشيكوسلوفاكيا عام ١٩١٩. وتتضمن الحالات الحديثة سيدة أمريكية أصيبت بسكتة دماغية فتحدثت الإنجليزية بلكنة بريطانية، ورجلاً بريطانيًا تحدث بالإيطالية عقب إصابته بسكتة دماغية. وقد فاقت هاتين الحالتين سيدة بريطانية تحدثت اللغات السلافية، واللهجة الفرنسية الكندية، والجاميكية عقب إصابتها بالسكتة الدماغية.

التحدث بصوت مرتفع جدًا أو منخفض جدًا

هل جلست من قبل فى مطعم وبرز فيه صوت فرد عن أصوات الآخرين؟ عندما يتحدث الفرد بصوت عال وسط العامة أو فى الهاتف، فقد يكون هذا الأمر مزعجًا جدًا، وقد يدل هذا على أن ذلك الشخص مزعج بالفعل أو يسعى لجذب انتباه الآخرين، ولكن التحدث المستمر بصوت مرتفع غالبًا ما يعتبر دلالة على فقدان السمع. وبالمقابل فإن من يتحدث بصوت منخفض جدًا – ولا يقل إزعاجًا عمن يتحدث بصوت مرتفع، بل

إن التليفزيون قد تناول هذا الموضوع بالحديث - قد يكون لديه هو أيضًا مشاكل فى السمع. ومنخفضو الصوت ربما يكونون مصابين بما يعرف بفقدان السمع الناقل، وهى حالة يسمع فيها الشخص صوته (وليس أصوات الآخرين) مكبرًا. وقد تحدث هذه الحالة بسبب نفس العوامل التى تسبب باقى صور فقدان السمع بما فيها أمراض الأذن، والأورام، وشمع الأذن، وانسداد قناة إستاكيوس (انظر الفصل الثالث).

الخاتمة

إن العديد من دلائل الحنجرة، والفك، والرقبة - كما رأينا - لا تكاد تُلحظ، ولكن هناك دلائل أخرى واضحة. لا تتردد - فى كل الحالات - فى الاهتمام بالمشكلة التى تجابهك، وإذا ظهر عليك أى من هذه الدلائل فجأة - وخاصة إذا كانت مصحوبة بنزيف أو ألم أو حمى - فلابد أن تخضع للفحص فورًا.

ولتحديد مدى حمد أو خبث الدلائل التى تظهر عليك لابد أن تستشير طبيبًا فى أحد التخصصات الآتية:

- *طبيب الغدد الصماء:* طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج الأمراض والاضطرابات المتعلقة بالخلل الهرمونى.
- *إخصائى طب الجهاز الهضمى:* طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض الجهاز الهضمى.
- *إخصائى أنف وأذن وحنجرة:* طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض الأنف، والأذن، والحنجرة.
- *إخصائى الجهاز التنفسى والرئة:* طبيب متخصص فى أمراض واضطرابات الرئة والجهاز التنفسى.
- *إخصائى التخاطب:* مهنى محترف فى الرعاية الصحية، وحاصل على درجات جامعية متقدمة فى علوم التواصل يعالج المرضى الذين يعانون من اضطرابات فى الحديث ممن أصيبوا بسكتة دماغية أو جروح فى المخ.





مجموعة الدلائل الأساسية:

الجذع والأطراف

يعبر الجسم عما لا تستطيع الكلمات أن تعبر عنه.

— مارثا جراهام، راقصة، ومصممة رقصات

عندما نسمع كلمة جسم، فغالباً ما يكون أول ما يطرأ على أذهاننا هو الجذع وليس الرأس؛ والحق أن العقل لا فائدة له بدون الجذع الذى ينفذ له رغباته وأهواءه. وترى فلسفة اليوجا أن الجسم هو هيكل الروح، كما أن كلاً من الفيلسوف الفرنسى ديكارت الذى عاش فى القرن السابع عشر، والكاتب الروسى تولستوى الذى عاش فى القرن التاسع عشر قد نظرا للجسم على أنه آلة حية.

وقد احتفت الفنون والآداب على مر العصور بالجسم – فى صورة الجذع – حيث قضى مايكل أنجلو وقتاً طويلاً فى دراسة تمثال "جذع هرقل" لأبوليونوس ومحاكاته، حتى إنه أشار إلى نفسه على أنه "تلميذ الجذع". وقد خصصت جماعة شعراء فرنسيين فى عصر النهضة إبان القرن السادس عشر الكثير من أشعارها لجسم الإنسان، فمجد

جماعة منهم الجسم من الحاجبين إلى الأعضاء ذات الخصوصية مما أدى لسخرية غيرهم من الشعراء منهم.

وكان عصر النهضة هو العصر الذى اهتم فيه العلماء أيضاً كل الاهتمام بالجسم، حيث بدءوا تشريح الجسم على الرغم من معارضة رجال الدين لهم ليتوصلوا لفهم أفضل لأعمال الجسم ووظائفه. ورغم إدراكهم أن الرأس مأوى العقل، وأنه مسكن أربع حواس من أصل خمس، إلا أنهم كانوا أكثر إعجاباً بالجذع – مأوى الكثير من أعضاء الجسم الأكثر حيوية كالقلب والرئتين، والأمعاء، والكليتين، الكبد.

ومن حسن الحظ أننا اليوم لسنا مضطرين لتشريح الجسم وانتزاع أعضائه لنعلم ما يجرى فيه، فلو أننا توقفنا، ونظرنا، واستمعنا، ولمسنا، وشممنا لتمكنا من التوصل لكافة أنواع الدلائل الصادرة عن الأعضاء الحيوية، والتى تكشف الاختلالات الداخلية. إن شكل أجسامنا، وحجمها، وأحاسيسها، ونبضات قلوبنا، وطريقة وقوفنا ومشيتنا، ومظهر صدورنا – كل هذا يكشف لنا عن دلائل لا حصر لها عن حالتنا الصحة.

الثديان والحلمتان

الثديان غير المتماثلين

إذا كنت قد نظرت من قبل عن كثب لثدييك فى المرآة، فربما لاحظت أنهما لا يعكسان نفس الشكل، فغالباً ما يكون أحدهما أكبر، أو أكثر انخفاضاً، أو أكثر بعداً عن المركز من الآخر، أما إذا لاحظت أن أحدهما مختلف الحجم عن نظيره، فقد يكون هذا دلالة على حالة حميدة فى العادة – وإن كانت حالة صعبة الحل على صعيد التجميل – تعرف باسم *الثدى اللامتماثل*. وهذا الاختلاف فى حجم الثدى أو شكله قد يظهر فى أية مرحلة عمرية، إلا أنه غالباً ما يظهر لأول مرة أثناء البلوغ حينما ينمو الثدى طبيعياً، أو أثناء الحمل حينما يستعد للإرضاع.



ينبغى أن تحرص السيدات ذوات الثدى اللامتماثل على الكشف عليه بالأشعة، حيث توصلت إحدى الدراسات البريطانية مؤخراً إلى أن الانحراف – وإن كان طفيفاً – فى الثدى عن الشكل الطبيعى والمتماثل من خلال الأشعة قد يكون دلالة مهمة على زيادة خطورة التعرض لسرطان الثدى.

وبرغم أنها حالة نادرة، إلا أن عدم تماثل الثدى قد يدل على عيب خلقى يطلق عليه ***متلازمة بولاند***، وهى حالة لا تنمو فيها عضلات أحد جانبى الجسم النمو الكافى. وعلى الرغم من أن هذه الحالة توجد منذ الميلاد، وأحياناً ما تكون وراثية، إلا أنها قد لا تُلاحظ حتى سن البلوغ عندما يبدأ نمو الثديين، وهى أكثر شيوعاً بين الرجال عن النساء.

ومن الدلائل المعتادة الأخرى على متلازمة بولاند الأصابع الملتصقة (***اتحاد الأصابع***) على جانب الجسم الذى به الثدى الصغير. ولا تسبب متلازمة بولاند – عادة – مشكلات خطيرة، إلا أن بعض المصابين بها يعانون أيضاً من مشكلات فى الكليتين والمثانة. وأخيراً فإن الثدى اللامتماثل – سواء لدى النساء أو الرجال – دلالة تحذيرية مهمة على سرطان الثدى (انظر ورم الثدى التالى والملحق الأول).



عُرفت النساء الأمازونيات – النساء المحاربات فى الأساطير الإغريقية وغيرها من الأساطير – ليس ببراعتهن وعنفهن فى القتال فحسب، بل عرفن أيضاً بأنهن ذوات ثدى واحد. والحق أن كلمة "أمازون" مشتقة من كلمة إغريقية تعنى "بدون ثدى". وتقول الأساطير إن الأمازونيات قطعن أو حرقن أثداءهن اليمنى لييسرن على أنفسهن تصويب السهام والرماح. وينسب إلى هاتيك النسوة المحاربات – اللاتى يعتقد بعض المؤرخين أنهن وجدن بالفعل – اختراع بلطة الحرب. والمؤسف أن كلمة "أمازونية" تستخدم حالياً بازدراء للإشارة إلى النساء القويات.

ورم الثدى

إن سبق أن شعرت من قبل بورم فى ثديك، فربما أنك شعرت أيضاً بضعف فى قلبك، وغصة فى معدتك، وضعف فى ركبتيك. وبرغم أن ورم الثدى قد يكون دلالة على السرطان، إلا أن كل ثمانى حالات من أصل عشرة أورام يتم إزالتها يثبت فى النهاية أنها لم تكن سرطانية. وقد تكون أورام الثدى دلالة على عدد من الحالات الحميدة (لكن هناك أيضاً بعض الحالات غير الحميدة).

ليست النساء فقط من يعانين من أورام الثدى أو حتى سرطان الثدى، فالرجال أيضاً يعانون من ذات الحالة. وعلى الرغم من ندرة تعرض الرجل لسرطان الثدى، فإن من تتراوح أعمارهم بين الستين والسبعين تزداد احتمالية إصابتهم به. والمثير أن ٢٠٪ من الرجال المصابين بسرطان الثدى تعانى قريبات لهم من النساء من نفس المرض.

الثدى متعدد الأورام

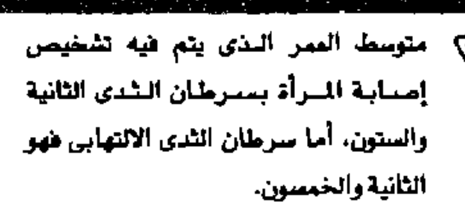
يلاحظ الكثير من النساء تعدد الأورام على أثدائهن فى أوقات معينة.. أثناء الدورة الشهرية – مثلاً – وفى مرحلة انقطاع الطمث، وقد تكون بعض هذه الأورام سرطانية، ومع ذلك فإن وجود كثير من الأورام فى الثدى غالباً ما يدل على حالة حميدة تسمى بـ *(مرض الثدى الليفى)* أو *التغيرات الليفية* تحديداً، وتمر نسبة ٣٠٪ من النساء الأمريكيات بهذه التغيرات. ورغم أن السبب الأكيد لهذه الحالة غير معروف، إلا أن البعض يعتقد أنها ترتبط بالتغيرات الهرمونية الدورية. وغالباً ما تصف المصابات بهذه الحالة إحساسهن بثقل ثديهن أو خفته، وخاصة أثناء الدورة الشهرية، ويصف بعضهن إحساسهن بوجود "حصى كبيرة" فى الثدى، وأحياناً ما تحس المصابة برشح حلمة ثديها (انظر الحلمة الراشحة، فيما يلى). ومرض الثدى الليفى – الذى يؤثر على أحد الثديين أو كليهما – عادة ما يتلاشى بعد انقطاع الطمث.

وإذا كان الجلد حول هذا الورم أحمر أو أزرق، فقد يدل هذا قد على *التنكرز الدهنى*، أى موت الأنسجة الدهنية. وتنتج هذه الحالة عن إصابة عضوية بالثدى تؤدى إلى تحطم أنسجة الثدى الدهنية. وقد لا تدرك المرأة – خاصة البدينات– أنها تعانى من ورم بثديها، ومع ذلك قد تلاحظ بعض النساء رشح حلمة ثديها المصاب (انظر الحلمة الراشحة فيما يلى).

والثدى متعدد الأورام سمة مميزة لحالتين حميدتين أخريين، وهما: التكيس (وهى أكياس مملوءة بسائل)، والورم الغدى الليفى (وهو كتل صلبة بالثدى). وفى حين تظهر أكياس الثدى فى شكل مجموعات، فإنه يظهر ورم غدى ليفى. وكلا النوعين مستدير الشكل، وصغير الحجم، وثابت، ويتحرك منتقلاً إذا ضُغط عليه (والحق أن الورم الغدى الليفى قد يكون متحركاً جداً لدرجة يطلق عليه معها فأر الثدى). وهذه الأورام تظهر وتختفى بانتظام مع الدورة الشهرية. والورم الغدى الليفى شائع حتى بين الفتيات المراهقات، إلا أنه غالباً ما يكون أكبر أثناء الحمل والإرضاع. وقد تشهد المسنات مزيداً من الأكياس بعد انقطاع الطمث سواء كن يعالجن بالإحلال الهرمونى أو كن نحيفات جداً.

الثدى المنتفخ ومتباين اللون

على الرغم من أن انتفاخ الثدى دلالة عامة على أن المرأة على مشارف استقبال دورتها الشهرية، إلا أن الثدى الأحمر المنتفخ – خاصة إذا كان دافئ الملمس – قد يكون دلالة على نوع خطير من سرطانات الثدى اسمه ***سرطان الثدى الالتهابى***، كما قد يدل على تلك الحالة الثدى قرمزى اللون، أو الأرجوانى المائل للحمرة أو الزرقة.



متوسط العمر الذى يتم فيه تشخيص إصابة المرأة بسرطان الثدى الثانية والستون، أما سرطان الثدى الالتهابى فهو الثانية والخمسون.

ومن الدلائل التقليدية الأخرى على هذا النوع المميت وسريع النمو من سرطانات الثدى ما أسماها الأطباء ***قشرة البرتقال*** نظراً لتشابه بشرة ثدى المصابة به بالنقر الطفيفة والفجوات الدقيقة على قشرة البرتقالة. وتتضمن الدلائل الأخرى على هذه الحالة الإحساس بثقل الثدى أو خفته، وحرقان الثدى، والرغبة فى حكته، والألم به، والتغير فى حجمه أو شكله، ***والحلمة المقلوبة*** (انظر الحلمة المقلوبة، فيما يلى). وعلى الرغم من أن الكثير من تلك الدلائل تحدث فى فترة الحيض إلا أنها لا تظهر وتختفى، بل – وبالعكس – تظهر فجأة ثم تزداد بسرعة فى غضون أسابيع أو شهور.

وغالباً ما يتم اكتشاف حالة سرطان الثدى الالتهابى، أو يُساء تشخيصها على أنها عدوى أو – حتى – لدغة حشرة؛ لأن دلائلها عادة ما تُرى على سطح الثدى. ومما يصعِّب تشخيصها أن الدلائل الكبرى لمعظم سرطانات الثدى – ورم الثدى – ليست شائعة لدى من يعانين منها (انظر ورم الثدى سابق الذكر).



تشير التقديرات إلى أن نسبة الإصابة بمرض سرطان الثدى الالتهابى تتراوح بين خمسة وعشرة بالمائة من حالات سرطان الثدى فى الولايات المتحدة. وتشير أيضاً إلى أن نسبة اكتشاف المرض والشفاء منه قد زادت فى تسعينات القرن الماضى مما يدل على زيادة الوعى، وفحص الثدى بأشعة إكس.

وسرطان الثدى الالتهابى – على عكس الكثير من أنواع السرطان – غالباً ما يصيب الشابات خاصة الأمريكيات من أصول إفريقية، وهو لا يصيب الرجال عادة، إلا أنه إذا أصابهم فعادة ما يصيبهم فى سن متقدمة.

تضخم ثدى الرجل

يرى البعض أن كبر ثدى المرأة دلالة على الجاذبية، أما الثدى الكبير فى الرجال - المعروف طبيا باسم *التثدى* - فغالباً ما يثير السخرية. وحالة التثدى قد تتضمن كبر أحد ثديى الرجل أو كليهما، بل قد يكون أحدهما أكبر من الآخر مما يؤدى إلى عدم تماثل الثديين (انظر تباين الثدى سابق الذكر)، إن الرجال الذين يعانون من تلك الحالة غالباً ما تكون لديهم دلائل أخرى أقل ظهوراً كوجود ما يشبه زر القميص أو ورم قرصى الشكل تحت الحلمة أو حول اللعوة.

وهذه الحالة شائعة بين الرجال البدناء، ولكن المثير أن نحو ٧٠٪ من الصبية يمرون بنوع معتدل من هذه الحالة أثناء فترة البلوغ، إلا أن هذا عادة ما يكون دلالة حميدة على التقلبات الهرمونية الطبيعية للبلوغ. وتُلاحظ هذه الحالة من كبر حجم ثدى الرجل المرتبطة بالهرمونات على رجال راشدين وهى دلالة على ما يعرف طبياً باسم *التوقف الذكورى* - وهو المقابل لانقطاع الطمث، فكما يقل إفراز النساء لهرمون الإستروجين مع تقدم السن يقل إفراز الرجال لهرمون الإندروجين مع تقدم السن أيضاً.

ولا يعانى ربع الرجال ذوى الثدى الكبير من أية مشكلة طبية تسبب هذه الحالة، لكن الباقين قد يعانون من مشكلة؛ فقد يدل التثدى مثلاً على الإصابة بمشكلة جينية نادرة تعرف باسم متلازمة كلينفليتر، وهى السبب الأساسى فى عقم الرجال (انظر الفصل الأول)، وتزيد من خطورة تعرض الرجال لسرطان الثدى. وقد يكون التثدى أيضاً دلالة تحذيرية على ورم بالغدة النخامية، أو خلل بالكبد، أو حتى سرطان الخصية كما قد يكون رد فعل مضادًا لكثير من الأدوية التى توصف للرجال كأدوية علاج الصلع، والقرحة، وحرقان فم المعدة، وارتفاع ضغط الدم، والاكتئاب، وقصور القلب، ومشكلات البروستاتا. وقد تدل على تعاطى المخدرات أو السيترويدات.



إن الرجال الذين يعانون من متلازمة كلينفلتر معرضون لخطر الإصابة بسرطان الثدى؛ نظراً لارتفاع مستويات الإستروجين لديهم بدرجة أكبر من الطبيعى؛ فإذا كنت تعانى من هذا الخلل، فلابد أن تنتبه لدلائل سرطان الثدى مثل الثدى المنتفخ ورشح الحلمة.

وأخيراً، قد يشير الثدى الكبير فى الرجال – كما فى النساء – إلى اختلالات غير سرطانية بالثدى مثل *الورم الحليمى، والورم الغدى الليفى* (وهى أورام غير سرطانية فى قنوات اللبن (انظر الثدى متعدد الأورام سابق الذكر). لكن هذه الحالة قد تكون أيضاً دلالة تحذيرية على سرطان الثدى.



إن الرجال الذين يعانون من اختلالات بالكبد معرضون للإصابة بالتثدى، وسرطان الثدى نظراً للدور المهم الذى يلعبه الكبد فى الأيض الهرمونى.

الثدى الزائد

يُعجب الكثير منا عند رؤية مجموعة من الجراء الصغيرة ترضع من حلمات ثدى أمها، الحقيقة أن هناك بعض الناس لديهم بالفعل ثدى أو ثديان زائدان– وهذه الحالة معروفة طبياً باسم تعدد الأثداء، كما تعرف أيضاً باسم *الأثداء الزائدة*، وقد يكون للأثداء الزائدة حلمة أو لعوة أو لا يكون لها (انظر الحلمات الثلاثية فيما يلى). وغالباً ما لا تُلحظ هذه الأعجوبة الثديية حتى مرحلة البلوغ عندما يبدأ الثدى فى النمو كاستجابة للهرمونات الجنسية.

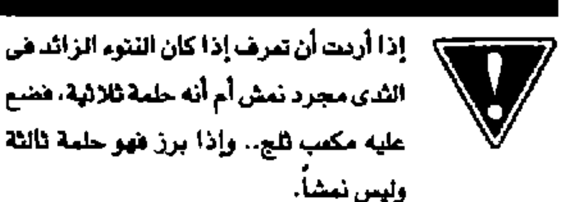


قيل إن "آن بولين" – الزوجة الثانية لهنرى الثامن – كان لديها ثدى ثالث، وإصبع زائد، ناهيك عن جحوظ العين الناتج عن الغدة الدرقية. وإذا صح هذا الكلام، فربما فسر السبب الذى جعل الناس يدعون أن سفير فينيسيا قال عنها إنها "ليست من أجمل النساء".

ولا يظهر الثدى الزائد على الصدر فقط، بل قد ينمو على الأرداف، أو الرقبة، أو الكتفين، أو الظهر، ويصيب الرجل والمرأة على السواء. ورغم أن تعدد الأثداء مشكلة جمالية أساساً، إلا أن أية مشكلة فى الثدى الطبيعى – بما فى ذلك السرطان – قد تحدث بالثدى الزائد أيضاً. وأحياناً ما يصاب متعددو الأثداء باختلالات فى الكلى وغيرها من الأعضاء.

الحلمات الثلاثية

"الرفقة اثنان، وإن زادت فهى ضجيج.". هذا المثل صادق، وإن كان أكثر صدقاً فيما يتعلق بالدلالة الغريبة المتمثلة فى الحلمات الثلاثية – المعروفة طبيًا باسم ***تعدد الحلمات***، أو ***الحلمات الزائدة*** – إذ غالباً ما تكون شذوذاً دقيقاً جداً يحدث مع الميلاد. وتوصف هذه الحلمات الزائدة اللاوظيفية أحياناً بأنها نسخ مصغرة مشوهة للحلمة الحقيقية، وهى عادة ما تظهر على الصدر، أو أسفل البطن بمحاذاة مع ما يعرف باسم "خط اللبن" – وهو المكان الذى تتركز فيه الحلمات عادة فى باقى الثدييات. وقد تظهر الحلمة الزائدة أيضاً على الرقبة، أو تحت الإبط، أو فى أى مكان بالجسم، بل إنها أحياناً ما تظهر على الجبهة حيث تبدو كنمش صغير أو بثرة. ولكن أحياناً ما تنمو الحلمة الزائدة والأنسجة الموجودة أسفلها وتتحول إلى ثدى كامل النضج أثناء نشاط الهرمونات الجنسية أثناء البلوغ أو الحمل، والأكثر من ذلك وجود تقارير تثبت إفراز اللبن من الحلمات الزائدة والثدى الزائد أيضاً.



إذا أردت أن تعرف إذا كان النتوء الزائد فى الثدى مجرد نمش أم أنه حلمة ثلاثية، فضع عليه مكعب ثلج.. وإذا برز فهو حلمة ثالثة وليس نمشاً.

إن الحلمات الثلاثية أو الرباعية أو حتى ما يزيد على ذلك ليست شيئاً غريباً، فقد قدرت نسبة الأطفال الذين يولدون بهذه الحالة بـ ٥٪ وهذه الحالة أكثر شيوعاً بين نساء سكان أمريكا الأصليين. وعلى الرغم من أن الحلمات الزائدة عادة ما تكون حميدة، إلا أنها قد تكون دلالة على الكثير من الحالات الطبية – بدءاً بالتشوهات فى الجهاز العظمى إلى القرحة، ومن الصداع النصفى إلى مشكلات المرارة. والحلمات الزائدة – شأن الأثداء الزائدة – قد تدل على وجود اختلالات جينية نادرة فى الكلى، أو قصور بالجهاز البولى، وهذه الاختلالات أكثر شيوعاً بين الرجال المصابين بالحلمات عن النساء المصابات بها.

كانت الحلمات الثلاثية دلالة على السحرة فى إنجلترا بالقرون الوسطى بانجلترا، وكان البعض يعتقدون أن العفاريت وغيرها من المخلوقات الشريرة ترضع من الحلمات الزائدة.

الحلمات المقلوبة

جميعنا يتوقع أن تكون حلمة الثدى متجهة للخارج، إلا أنها أحياناً ما تشبه النقرة، وهى الحالة المعروفة طبياً باسم *الحلمة المقلوبة*. وهذه الحالة دلالة إما حميدة وإما تشير لحالات أكثر خطورة.

ليس هناك ما يدعو لقلق النساء والرجال ممن ولدوا بحلمات "للداخل" وليس "للخارج" على الرغم من أن النساء قد يشعرن بحرج من هذه الحالة ويجدن صعوبة فى إرضاع أطفالهن. أما إذا تغيرت الحلمة الطبيعية البارزة للأمام، وانقلبت للداخل، فقد تكون هذه دلالة تحذيرية على سرطان الثدى خاصة إذا كان ذلك مصحوباً بإفراز دم، أو وجود ورم بالقرب من الحلمة (انظر الحلمة الراشحة فيما يلى، وورم الثدى سابق الذكر).

> الأوردة المائلة للزرقة على الثدى دلالة صحية على الحمل، بل ومن الدلائل المبكرة عليه، حيث إنها تشير إلى أن الثدى يستعد لإفراز اللبن.

الحلمات القشرية

ينبغى أن تكون الحلمة وما حولها من لعوة جلداً ناعماً، أما إذا ظهر بعض الجلد القشرى أو المحرشف، فقد يكون هذا دلالة على *مرض باجيه بالثدى* (أو *مرض باجيه فى الحلمة*)، وهو نوع من سرطانات الثدى، فالجلد القشرى يحتوى فعلاً على خلايا سرطانية، وهذه الحالة شائعة أساساً بين النساء، وينبغى عدم الخلط بينها وبين مرض آخر اسمه *مرض باجيه*؛ فهذا الأخير يطلق على خلل فى العظام.



> لا ينبغى تجاهل الحلمة التى يبدو أن بها إكزيما، فالمؤسف أن تسعًا من كل عشر سيدات ممن لديهن هذه الدلالة يصبن بسرطان الثدى.

غالباً ما يصيب مرض باجيه بالثدى حلمة واحدة فتصبح مسطحة أو مقلوبة، وقد تفرز إفرازات بلون القش أو بلون أحمر زاهٍ (انظر الإفرازات غير اللبنية فيما يلى). ومن الدلائل الأخرى لهذا المرض الجلد المقشر، واحمراره، والإحساس بحرقان فيه – وهى الدلائل التى تشبه كثيراً دلائل مرض الإكزيما. وهذه الدلائل قد تظهر وتختفى مما يجعل المصابة – وأحياناً طبيبها- تعتقد أنها تعانى من مرض جلدى دورى، لكن المؤسف أن كثيرات ممن يعانين من هذا المرض تظهر عليهن هذه الدلائل التحذيرية لمدة ستة أو ثمانية أشهر قبل أن يتم تشخيص إصابتهن بالسرطان، وقد يكون سبب هذا إرجاءهن الذهاب للطبيب، أو أن يعزو الطبيب هذه الدلائل لمرض آخر.

إليك – بجانب ورم الثدى – الدلائل الأخرى على سرطان الثدى:

- الحلمات القشرية والمحرشفة.
- الحلمات المقلوبة.
- إفرازات دموية من الحلمات.
- احمرار وانتفاخ الثدى
- جلد ثدى يشبه قشرة البرتقال.
- عدم تماثل الثدى.
- قرحة على الثدى لا تندمل.

وكما هو الحال مع سرطانات الثدى الأخرى، فإن هذا المرض يمكن تصنيفه بطريقتين: إما على أنه ***ورم سرطانى قنوى موضعى***، وهى مرحلة مبكرة جداً لسرطان الثدى الذى يتضمن خلايا سرطانية من شأنها أن تسد قنوات اللبن، أو على أنه ***ورم سرطانى قنوى مقتحم***، وهى المرحلة المتأخرة للسرطان الذى قد استشرى من قنوات اللبن وحتى أنسجة الثدى المحيطة بها.

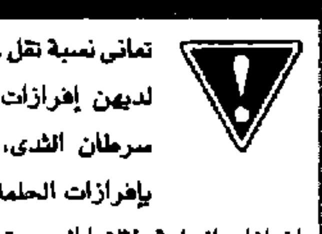
الحلمات الراشحة

تعلم المرضعة ومن سبق لها الإرضاع أن رشح الثدى دلالة واضحة على أن طفلها يحتاج إلى أن يرضع، أو أنها فى حاجة إلى تفريغ اللبن فوراً. ورغم أن الحلمة الراشحة لدى الأم حديثة العهد بالأمومة دلالة صحية على إدرار اللبن، إلا أن إفرازات الحلمة لدى غيرها قد تكون تحذيراً فى أحسن الأحوال ودلالة على بعض الحالات الخطرة فى أسوأ الأحوال.

تعرضت بعض السيدات ممن ثقبن حلماتهن لحالة إفراز ورشح للثدى، وإن كانت هذه الحالة نادرة الحدوث.

والجدير بالذكر أن نوع إفـرازات الحلمة، وخروجها من ثدى واحد أو من الاثنين،

ومكان خروجها من الحلمة له تفسيرات لأهمية الدلالة، إن الإفرازات التى تخرج من الحلمة تصنف إما إلى إفرازات لبنية أو غير لبنية، وفى حين تبدو الإفرازات اللبنية بشكل اللبن الطبيعى، فإن الإفرازات غير اللبنية تتلون باللون الأصفر، أو لون القش، أو الأخضر، أو البنى، أو القرمزى، أو الأحمر الزاهى. ومما يزيد الأمر تعقيداً هو احتمالية حدوث أنواع مختلفة من الإفـرازات فى بعض اضطرابات الثدى. وبصفة عامة، تُعتبر إفرازات الحلمة حالة مرضية إذا حدثت تلقائياً، أو خرجت من قناة لبنية واحدة، أو تكرر حدوثها، أو إذا كانت هذه الإفرازات دموية.



تعاني نسبة تقل عن ١٠٪ من النساء اللاتى لديهن إفرازات غير طبيعية للحلمة من سرطان الثدى، وكلما زاد عمر المصابة بإفرازات الحلمة، زادت احتمالية أن تكون إفرازات الحلمة دلالتها الوحيدة على سرطان الثدى.

الإفرازات اللبنية

إن الإفرازات اللبنية لحلمة فى سيدة ليست حاملاً أو ترضع أو فى الرجال هى حالة طبية معروفة باسم *الإسهال اللبنى*، وعادة ما تحدث هذه الحالة فى كلا الثديين، وتكون إفرازاتها مائية القوام وضاربة للبياض، أو ربما تكون صفراء أو خضراء. وعلى الرغم من أن هذه الحالة عند الراشدين عادة ما تكون دلالة على حالة طبية، إلا أنها قد تصيب كلاً من الفتيات والصبية أثناء مرحلة البلوغ وتكون من النوع الحميد. والمثير أنه توجد إفرازات لبنية فى حوالى ٥٪ من الأطفال حديثى الولادة.

يمكن للنساء ممن يكفلن أطفالاً أن يرضعنهم من خلال استثارة أثدائهن لمدة أسابيع بمضخة يدوية أو آلية — وهى الطريقة المعروفة باسم استحضار اللبن. وغالباً ما لا ينتج عن هذه الطريقة إلا كميات قليلة من اللبن، ومع ذلك فإن نجاحهن فيها يُمكن هؤلاء الأطفال من التمتع بالمزايا العاطفية والصحية لعملية الرضاعة.

وعادة ما تحدث حالة الإسهال اللبنى فى كلا الثديين، وتكون إفرازاتها بسيطة وضاربة للبياض، وقد يرشح الثدى بعد حكه، أو عصره، أو رضاعته بقوة. وفى هذه الحالة تكون الإفرازات دلالة حميدة.

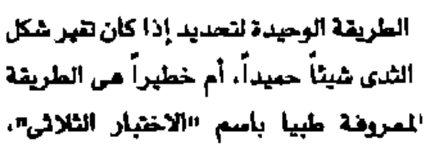


الإفرازات اللبنية فى الرجال غالباً ما تكون الدلالة الوحيدة على سرطان الثدى، أما النساء اللاتى يتعرضن لإفرازات لبنية دون وجود دلائل أخرى أخرى يقل احتمال دلالة هذه الإفرازات على مشاكل خطيرة.

وقد يكون الإسهال اللبنى رد فعل لكل من الأدوية سواء بوصفة طبيب أو الأدوية المخدرة مثل: حبوب منع الحمل، والعلاج الإحلالى الهرمونى، ومضادات الذهان، ومضادات الاكتئاب، وأدوية ضغط الدم، والماريجوانا، والمسكنات والستيرويدات. وقد تدل الإفرازات اللبنية أيضاً على كثرة تناول النباتات الطبية المتضمنة إستروجين نباتيًا مثل القراص، والشمار، والشوك المبارك، واليانسون، وبذور الحلبة؛ حيث قد يؤدى الإستروجين الموجود فى هذه الأعشاب الطبية إلى إفراز اللبن. ويدل رشح اللبن أيضاً على حالات مرتبطة بالهرمونات بما فى ذلك ورم الغدة النخامية، وزيادة إفرازها (انظر الملحق الأول).

الإفرازات غير اللبنية

قد تشير الإفرازات الخضراء، أو الداكنة، أو الكثيفة، أو اللزجة للحلمة إلى الالتهاب وانسدادات القنوات اللبنية وهى عبارة عن حالة طبية حميدة لكنها مقززة معروفة باسم *تمدد القنوات الثديية*. وفى هذه الحالة تخرج الإفرازات من واحد أو أكثر من القنوات الثديية الدقيقة التى توصل إلى الحلمة، أما الإفرازات كريهة الرائحة والتى تشبه الصديد فقد تدل على *التهاب الثدى*، أما الإفرازات الحمراء بلون الدم والتى تخرج من قناة لبنية واحدة فقط من الحلمة، فهى دلالة شائعة على الورم غير السرطانى المعروف باسم *الورم الحليمى داخل القنوات*.





الطريقة الوحيدة لتحديد إذا كان تغير شكل الثدى شيئاً حميداً، أم خطيراً هى الطريقة المعروفة طبيا باسم "الاختبار الثلاثى"، وتشمل:

- الفحص العيادى للثدى، والذى يقوم به محترف فى الرعاية الصحية.
- التصوير أى تصوير الثدى بالأشعة السينية أو الموجات فوق السمعية.
- الفحص غير الجراحى من خلال fine_needle aspiration and/or core biopsy أو بكليهما معاً.

إذا جاءت إحدى النتائج إيجابية، فينبغى إجراء المزيد من التحاليل، وتذكر أنه ليست الأورام وحدها ما يحتاج لفحص؛ فهناك غيرها الكثير مثل الرشح والتغيرات فى الشكل والحجم أو الجلد أو الإحساس.

وقد تكون الإفرازات الحمراء - خاصة التى تخرج من قناة لبنية واحدة - دليلاً خطرًا على نوعين من سرطان الثدى وهما ***مرض باجيه بالثدى*** ، ***والورم السرطانى القنوى الموضعى*** (انظر الحلمة القشرية سابقة الذكر) ، وعموما ، سواء كانت إفرازات الحلمة الناتجة عن عدة قنوات لبنية دموية أو غير دموية، فإنها تعتبر دلالة عامة على التغييرات الليفية الكيسية (انظر الثدى متعدد الأورام سابق الذكر) ، أو غيرها من حالات الثدى الحميدة.

والإفرازات التلقائية من قناة لبنية واحدة - سواء كانت دموية أم لا - فهى الدلالة على الورم الحليمى داخل القنوات؛ وهو ورم غير سرطانى بالقناة اللبنية. وبرغم أن هذه الحالة عادة ما تمر دون ملاحظة إلا أن بعض السيدات قد وصفن رؤيتهن لأورام تشبه الثآليل خلف حافة الحلمة أو بالقرب منها ، ومثل هذه الأورام قد تظهر على أحد الثديين أو على كليهما. والمثير أن السيدات الشابات يصبن بعدة أورام فى حين أن المتقدمات فى السن عادة ما يصبن بورم واحد فقط.

شكل الجذع وحجمه

الجذع على هيئة تفاحة

تناول التفاح يبقيك فى صحة جيدة، أما إذا كان جسمك على شكل تفاحة - أى زيادة حجم ووزن الجزء الأوسط من الجذع - فستحتاج إلى الطبيب. وهذا النوع من الجذع معروف طبياً باسم ***البدانة المركزية*** ، أو ***البدانة الحشوية*** والمعروف باسم الكرش بالعامية، والبطن البدين قد يسبب إفراز الأحماض الدهنية الخطيرة التى تتراكم فى الكبد مما يعيق حرق الجسم للسكر؛ وبالتالى تزداد احتمالات إصابة الفرد بمرض السكر.

وقد تدل البدانة فى المنطقة الوسطى بالجذع على ***المتلازمة الأيضية*** ، وهى عبارة عن مجموعة من العوامل التى تزيد من خطورة الإصابة بمقاومة الإنسولين، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع سكر الدم، وارتفاع نسب الترايجليسريد فى الدم (مركب عضوى دهنى) ، وانخفاض نسب الكولسترول الجيد فى الدم. والحق أن الأفراد من تشبه جذوعهم التفاحة أكثر عرضة للنوبات القلبية ممن تشبه جذوعهم الكمثرى - أى من يحملون معظم هذه الدهون على أردافهم - بثلاث مرات.



ارتفاع مستويات الترايجليسريد، وانخفاض مستويات الكولسترول الجيد عوامل تزيد من خطورة التعرض لمرض القلب عند النساء أكثر من الرجال.

والجذع الذى يأخذ شكل التفاحة علامة مهمة على زيادة تعرض صاحبه لسرطان القولون أيضاً، بل والحق أنه قد يدل أيضاً على أمراض القلب وغيرها حتى إن قياس محيط الخصر أثناء الفحص الطبى ربما يصبح شيئًا مألوفاً كقياس الطول والوزن؛ لأن هذا القياس يكشف عن الكثير. وتوضح الدراسات حالياً أن محيط الخصر مؤشر جيد على مشكلات أمراض القلب الوعائية وأفضل من مجرد قياس الوزن وغيرها من القياسات الأخرى مثل معامل كتلة الجسم، أو نسبة الورك إلى الخصر.



إن محيط الخصر البالغ أربعين بوصة فى الرجال وخمساً وثلاثين فى النساء يزيد من احتمالية تعرضهم لأمراض القلب، كما أن محيط الخصر البالغ ستًا وثلاثين بوصة أو أكثر فى النساء أو ما يزيد على ذلك يزيد من احتمالية تعرضهن لخطر الحصى الصفراوية.

والمؤسف أن الكثير من النساء تزيد أوزانهن مع تقدم أعمارهن بعد انقطاع الطمث. إن زيادة وزن المرأة بعد انقطاع الطمث لأكثر من أربعة وأربعين رطلاً أمر يزعجها ويضايقها ناهيك عن زيادة احتمالية تعريضها لخطر الإصابة بسرطان الثدى، وقد تكون هذه الزيادة الإضافية فى الوزن تحذيراً من قرب حدوث مشكلة فى القلب. ومع ذلك، فلم يثبت بعد إن كان زيادة وزن المرأة فى سن متأخرة أكثر خطراً من زيادته فى أوقات أخرى من عمرها.

التغير المفاجئ أو غير معروف السبب فى الوزن

إن ملاحظة هبوط مؤشر أوزاننا قد يكون دلالة مبشرة على نجاحنا فى معركتنا ضد زيادة الوزن، ولكن أى تحول مفاجئ وغير مرتقب فى الوزن – أياً كان اتجاهه – دلالة أكيدة على أن شيئًا خطأ يحدث.

من المؤكد أن النقصان السريع للوزن دون سبب معروف قد يشير إلى اضطراب فى تناول الطعام مثل: ضعف الشهية، أو البوليميا (الشهوة الكلبية للطعام). أما نقصان

الوزن غير المرتقب، المصحوب بفقدان الشهية أو بدونها، فقد يشير إلى الاكتئاب، أو مرض السكر، أو فرط إفراز الغدة الدرقية، أو قصور القلب، أو اضطراب غذائى، أو السرطان ولقد اكتشفت إحدى الدراسات الحديثة أن فقدان الوزن غير المبرر لدى النساء قد يكون دلالة تحذيرية على الإصابة بالعته فى غضون عشرة أعوام من بدايته. وقد يكون فقدان الوزن رد فعل لبعض العقاقير والأدوية التى تحتوى على مخدرات – سواء الموصوفة طبياً منها أو المحرمة –مثل مضادات الاكتئاب، والأمفيتامينات. وفقدان الوزن المفاجئ لدى كبار السن قد يكون دلالة تحذيرية على الإصابة بالعته. وعلى الرغم من أن فقدان الوزن لدى كبار السن – والذى يسير عادة بمعدل أقل من رطل فى العام – مع تقدم السن شيئاً مألوفًا، إلا أن فقدان قدر أكبر من ذلك قد يشير إلى قرب حدوث الإصابة بهذا النوع من الاضطراب العصبى.

ربما حدث لنا جميعاً أن زادت أوزاننا أرطالاً قليلة خاصة فى فترة الإجازات، وعادة ما تعتبر هذه الحالة دلالة حميدة على التقيد فى تناول الطعام، لكن زيادة الوزن المفاجئة قد تشير أيضاً إلى بعض المشكلات الصحية الثابتة سواء كانت حرجة أو غير حرجة.

وقد تعود زيادة الوزن التى تحدث فى غضون يوم أو اثنين إلى الاحتباس غير السوى للسوائل (الاستسقاء)، حيث تلاحظ الكثيرات من النساء انتفاخ أثدائهن وبطونهن، لاحتجاز الماء بأجسامهن قبيل الدورة الشهرية. ومع ذلك، فقد يشير الاحتباس غير السوى للسوائل أيضاً إلى *قصور القلب*؛ أى عدم قدرته على ضخ الدم بكفاءة. ورغم أن القدم والساق المنتفخة تعتبر من الدلائل التقليدية على قصور القلب، إلا أنه – أى قصور القلب – المرتبط بالاستسقاء قد يظهر حول البطن أيضاً.

إذا زاد وزنك بعض الأرطال ثم فقدتها بشكل مفاجئ دون أن تغير من عاداتك الغذائية فقد يشير هذا إلى عدد من المشكلات العضوية



فى الأربعينات من القرن العشرين حدد عالم النفس الأمريكى "ويليام شيلدون" ثلاثة أنواع أساسية للجسم أسماها البنية، وربط بينها وبين الخصائص الشخصية لصاحبها، وهى:

- *الشكل الخارجى:* جسم نحيف وهزيل، وصاحب هذه البنية تنقصه الجرأة والقدرة على التعبير عن ذاته، وحساس، وواع بعيوبه، وانطوائى، ومولع بالفنون.
- *الشكل الداخلى:* جسم بدين على شكل تفاحة أو كمثرى، وصاحب هذه البنية كسلان، وهادئ، ومعتدل المزاج، ومتعاطف، وملىء بالبهجة.
- *الشكل الوسطى:* جسم قوى ورياضى، وصاحب هذه البنية نشط، ومغامر، ومحب لخوض المخاطر، وتنافسى، وقادر على التعبير عن نفسه، ولا يبالى كثيراً بالآخرين.

والنفسية، حيث قد تدل زيادة الوزن أو فقدانه - مثلاً - على خلل فى الغدة الدرقية، أو عدوى، أو مشكلة غذائية، أو خلل فى تناول الطعام.



ليست زيادة الوزن وفقدانه بصورة متكررة أمراً محبطاً فحسب، بل قد يدل أيضاً على زيادة احتمالية نمو الحصى الصفراوية لدى الرجال، فقد اكتشفت إحدى دراسات المتابعة التى أجراها عدد من كبار المتخصصين أن تكرار زيادة وفقدان الوزن لدى الرجال - خاصة إذا فقدوا أكثر من عشرين رطلاً أثناء فترة الحمية - قد يزيد من احتمالية تعرضهم للحصى الصفراوية بنسبة ٥٠٪.

الانكماش

استمتع الملايين من عشاق السينما بفيلم الرجل المنكمش للغاية *The Incredible Shrinking Man*، أما إذا كنت أنت الشخص الذى ينكمش فمؤكد أنك لن تستمتع بذلك! قد يكون انكماش الطول دلالة شائعة بدرجة ما على تقدم السن، إلا أن فقدان الرجال المسنين لأكثر من بوصة من أطوالهم يعنى تعرضهم بدرجة كبيرة لخطر الموت بسبب أمراض القلب والجهاز التنفسى وفقا لما توصلت إليه دراسة بريطانية أجريت مؤخراً.

وتقلص الطول يدل أيضاً على ***مسامية العظام***؛ وهو مرض خطير يتضمن فقدان العظام سواء لدى الرجال أو النساء (انظر الظهر الأحدب فيما يلى). ومع ذلك، فإن النساء معرضات للإصابة بهذه الحالة أربع مرات أكثر من الرجال نتيجة لقلة كثافة العظم المرتبطة بانقطاع الطمث لديهن. ويترتب على انكماش العظم فى حالة مسامية العظام أن يعانى العمود الفقرى من بعض الكسور الدقيقة وهو ما يعرف باسم ***الكسور الفقرية الناتجة عن الضغط***، ومع الوقت تهبط الفقرات على بعضها مما يؤدى إلى انكماش ملحوظ فى الطول.

الظهر المنحنى

قد يدل الظهر المحنى على ***الجنف***، وهو انحناء مقوس فى العمود الفقرى، وغالباً ما لا يلاحظها إلا الآخرون، كما أنها تُرى بصورة أوضح عند منطقة الخصر عندما ينحنى

المصاب بها، وأحياناً ما يلحظ المصابون بالجنف المشكلة بأنفسهم، فقد يلحظون – مثلاً – أن أحد كتفيهم أو وركيهم أعلى من الآخر حينما ينظرون لأنفسهم فى المرآة. وعلى الرغم من أن هذا الانحراف فى العمود الفقرى قد يحدث للكثيرين من مرحلة الطفولة إلا أنه يبدأ أو تسوء حالته ويصبح أكثر وضوحاً أثناء الرشد. وظهور الجنف وزيادته فى سن الرشد دلالة أخرى على التقدم فى العمر، ويعود سببه أساساً إلى بلى وتمزق الأبنية التى تدعم العمود الفقرى، أو إلى حالة تآكل المفاصل، وأيا كان سبب هذه الحالة، فإنها تؤدى إلى صعوبة فى المشى بالإضافة إلى الألم.

الظهر الأحدب

هل لاحظت من قبل أن الكثير من الناس – خاصة النساء – يسيرون بانحناء ولديهم حدبة كبيرة مستديرة فوق الجزء الأعلى من ظهورهم. ويعرف هذا التشوه بشكل عام باسم "حدبة العجوز"، أو "حدبة الأرملة"، ويعرف طبياً باسم *التحدب*، ويختلف من يعانون من التحدب عمن يعانون من الجنف من حيث إن الأفراد فى الحالة الأخيرة يبدون كما لو كانوا يميلون للجنب، أما الحالة الأولى فيبدون كما لو كانوا ينحنون للأمام.

والتحدب دلالة شائعة على مسامية العظام (انظر الانكماش سابق الذكر)، ومن سوء الحظ أن مسامية العظام ليس لها دلائل تحذيرية مبكرة، فأول إشارة لها قد تكون حدبة العجوز، أو كسر أحد العظام أو الورك. وقد يدل التحدب أيضاً على السل، أو ورم العمود الفقرى أو إصابته،أو التهاب المفاصل التآكلى (انظر تيبس المفاصل فيما يلى).



" العمود الفقرى عبارة عن سلسلة من العظام فى الظهر حيث يجلس الفرد على أحد نهايتى هذه السلسلة ويجلس رأسه على النهاية الأخرى ".

– "مجهول"

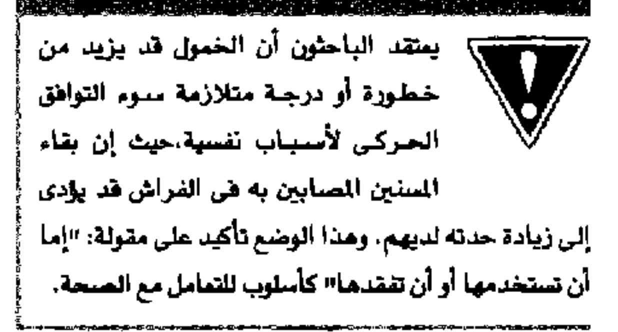


إن كسر الورك المرتبط بحالة مسامية العظام دلالة تحذيرية على زيادة احتمالية التعرض للوفاة، حيث إن واحداً من بين كل أربعة أفراد تزيد أعمارهم على الخمسين ممن تعرضوا لكسر الورك توفى فى غضون عام من كسر وركه، أما الباقون، فإنهم بحاجة إلى عناية طويلة المدى لأنهم يخرجون من هذه التجربة بمشكلة كبيرة فى المشى.

صعوبة المشى

عدم الثبات

إذا كانت إحدى قريباتك العجائز غير ثابتة على قدميها، أو كما لو كانت تميل للوراء أثناء وقوفها، أو حتى جلوسها، فقد يكون هذا دلالة على خلل فى وضعية الجسم لم يُكتشف علمياً إلا مؤخراً، واسمه *متلازمة سوء التوافق الحركى لأسباب نفسية*، ومن الدلائل الأخرى على هذه الحالة التردد قبل بدء السير والسير فى خطوات قصيرة مع تثاقل المشية، والخوف من السقوط من الدلائل الأخرى المميزة لهذه الحالة. وأحياناً ما يحدث خلط بين هذه الحالة، وبين مرض باركنسون وغيره من الاختلالات العصبية العضلية الأخرى (انظر الارتجاف فيما يلى).



وبالإضافة إلى أنها دلالة عامة على التقدم فى السن، فقد تشير متلازمة سوء التوافق الحركى لأسباب نفسية إلى عدد من الحالات الخطيرة مثل أمراض القلب، والجفاف، وانخفاض نسبة جلوكوز الدم، أو غيرها من المشكلات الأيضية. وقد تشير هذه الحالة أيضاً إلى التغيرات فى الأوعية الدموية الصغيرة فى المخ أو – حتى – إلى ورم بالمخ.

تصلب المشية

إذا سبق أن رأيت أحدهم يسير باستقامة صارمة كالجندى، فربما كان هذا الشخص يعانى من *متلازمة الرجل المتصلب*، وهى تعرف أيضاً ب*متلازمة الشخص المتصلب*، وهو الاسم الأكثر تأدباً – لعدم اقتصاره على الإشارة للرجال – بل والأكثر دقة أيضاً لأنه يصيب الرجال والنساء على حد سواء.

وتسبب متلازمة الشخص المتصلب نوبات متكررة من تصلب العضلات والتشنجات العضلية، ويعتقد البعض أنها عبارة عن خلل مناعى. وتسود هذه الحالة بين من يعانون

من أمراض مناعية أخرى مثل الأنيميا الخبيثة، ومرض السكر المعتمد على الأنسولين، وفرط إفراز الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول).

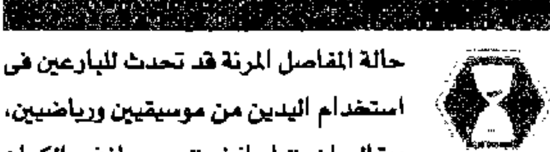
وعادة ما يبدأ ظهور دلائل متلازمة الشخص المتصلب فى عضلات الجذع، ثم تنتشر مع نموها فى باقى أعضاء الجسم، حيث تستشرى فى الأوصال، وقد تسبب تشوه المفاصل، ومشكلات أخرى فى الهيكل العظمى والمفاصل، بالإضافة للعجز الجسدى.

وغالباً ما تبدأ نوبات هذه الحالة حينما يتعرض المرء لضغط انفعالى أو شىء كالضوضاء من شأنه ترويعه ومباغتته فجأة، ومن سوء الحظ أن هذه المتلازمة غالباً ما يُساء تشخيصها على أنها خلل نفسى، أو تصلب متعدد بالأنسجة، أو مرض باركنسون مما يؤخر العلاج المناسب.

المفاصل

مرونة المفاصل

هل سبق أن رأيت أناساً يثنون أصابعهم بالكامل للخلف، أو يجدلون أجسامهم بالكامل كما لو كانت ضفيرة؟ إن هؤلاء قد يبدون من خلال هذه السلوكيات الدلائل التقليدية ***للمتلازمة الحركية البالغة***، والمعروفة أيضاً باسم ***المرونة البالغة***، أو ***مرونة المفاصل***. إن أصحاب هذه الحالة ليس لديهم بالفعل مزيد من المفاصل ولكن الروابط والعضلات حول مفاصلهم مرنة جدا مما يجعلهم قادرين على الانحناء والتمدد كالبهلوان، وهذه الحالة حالة حميدة بصفة عامة، وتتضح عادة فى فترة الطفولة كما أنها وراثية فى الغالب. إن ما يزيد على ٢٠٪ من الأطفال الطبيعيين لديهم مثل هذه المفاصل المرنة جداً كما أنها موجودة لدى العديد من الرياضيين. ومع ذلك، فهناك بعض الأفراد تنمو لديهم هذه الحالة فى مراحل متأخرة من العمر فى حالة إصابة أربطتهم، أو ضعفها، أو تمددها المفرط. وأياً كان توقيت أو كيفية حدوث هذه الحالة، فإن



حالة المفاصل المرنة قد تحدث للبارعين فى استخدام اليدين من موسيقيين ورياضيين، ويقال إن "باجانينى" ـ عازف الكمان الإيطالى فى القرن التاسع عشر، وعازف البيانو الروسى فى القرن العشرين "راحمانينوف" كان لديهما هذه الحالة مما أسهم فى تفوقهما المهنى. وكان الاعتقاد أن طول أوصالهما ومرونتهما نتيجة لمتلازمة مارفان.

الأفراد الذين لديهم مثل هذه المفاصل المرنة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمسامية العظام والألم.

كان الاعتقاد السائد أن المفاصل المرنة دليل على التهاب العظم المفصلى؛ وهو خلل يصيب المفاصل بالتآكل (انظر المفاصل المتيبسة فيما يلى)، لكن هذا الاعتقاد لم يثبت صحته بعد من خلال الأبحاث الحالية، بل الحق أن حالة مرونة المفاصل المزدوجة قد تحمى المصاب بها من التهاب العظم المفصلى - وفقاً لما توصلت إليه دراسة حديثة. وعلى الجانب الآخر، فقد تكون مرونة المفاصل المرنة تحذيراً من الإصابة ***بمتلازمة الإعياء المزمن***، وهى حالة يُعتقد أنها ناتجة عن الإصابة بأحد الفيروسات ويحس المصاب بها بتعب بالغ، وضعف، وألم العضلات، والحمى أحياناً. وقد لوحظ زيادة الإصابة بمرونة المفاصل لدى من يعانون من متلازمة الإعياء المزمن سواء من الشباب أو كبار السن.

وهناك حالتان وراثيتان خطيرتان ترتبطان عادة بمرونة المفاصل رغم أنهما قلما يتم تشخيصهما، وهما: متلازمة إهلرز - دانلوس، ومتلازمة مارفان. ومتلازمة إهلرز - دانلوس عبارة عن خلل نادر فى النسيج الضام يصيب المفاصل، والجلد، والأوعية الدموية بشكل أساسى، أما عن باقى دلائل هذه المتلازمة - والتى تتراوح بين المعتدلة والحادة - فقد تشمل ارتخاء الجلد (انظر الفصل التاسع)، وسهولة الخدش والجرح، وانتقال المفاصل، والجنف (انظر الظهر المحنى سابق الذكر)، ومشكلات العينين، وتمزق الشرايين أو الأمعاء أو غيرها من الأعضاء، وهذه المتلازمة تضعف المصاب بها، بل وقد تهدد حياته أيضاً، ولكن نظراً لأن دلائلها دقيقة جداً؛ فإنه لا يتم تشخيصها لدى ٩٠٪ من المصابين بها حتى تتطلب حالتهم العناية الطبية المركزة.

وقد تدل مرونة المفاصل أيضاً على متلازمة مارفان، وهى نوع آخر نادر من الاضطرابات فى الأنسجة الضامة، ومن الدلائل المرئية الأخرى على متلازمة مارفان: القدم المسطحة الطويلة، والوجه الهزيل، والجنف، والأصابع الطويلة النحيفة، والقامة الطويلة.

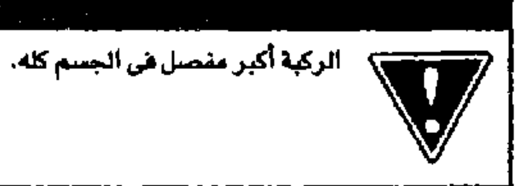
(كانت أصابع إبراهام لنكولن طويلة ونحيفة ويقال إنه كان يعانى من هذه الحالة). وعلى الرغم من أن تلك المتلازمة تصيب الهيكل العظمى بالأساس، إلا أنها قد تسبب مشكلات فى العينين أيضاً، ومشكلات فى القلب وغيرها؛ فالكثيرون ممن يعانون من هذه الحالة لديهم قصر نظر شديد أو يعانون من المياه البيضاء أو الزرقاء فى العينين، أو كل ذلك معاً.

غالبا ما يتجاهل الناس الدلائل الدقيقة لمتلازمة مارفان كما هو الحال بالنسبة لمتلازمة إهلرز – دانلوس مما يؤدى فى بعض الأحيان لتداعيات مفجعة. وعلى سبيل المثال، فإن الكثير من شباب الرياضيين لديهم مفاصل مرنة جداً بالإضافة إلى أطراف وقامات طويلة – وهذه بالطبع خصائص تفيدهم فى مجال الرياضة – لكن بعضهم قد يعانى من متلازمة مارفان دون أن يكتشفها، ويؤسفنا أن نقول إن عدداً من أولئك الرياضيين الشباب يموتون سنوياً فجأة كل عام بسبب عدم درايتهم بهذه الحالة. إن أنورسما الأورطى – وهى تمدد فى أكبر الأوعية الدموية بالجسم واحتمال تمزقه – سبب أساسى فى الموت المبكر الناتج عن عدم علاج متلازمة مارفان.

توفى الكاتب المسرحى "جوناثان لارسون" – مؤلف المسرحية الموسيقية الناجحة *Rent* فى الخامسة والثلاثين وحيداً فى شقته قبل أسبوع واحد من افتتاح مسرحيته نتيجة تمزق شريان الأورطى لديه، وهو أحد مضاعفات متلازمة مارفان التى لم يكن يعلم هو أو أطباؤه أنه مصاب بها. وكان قد دخل العناية المركزة مشتكياً من آلام فى صدره، فشخصها الأطباء على أنها عسر هضم، وعاد بعدها لمنزله، حيث قضى نحبه.

المفاصل المتصلبة

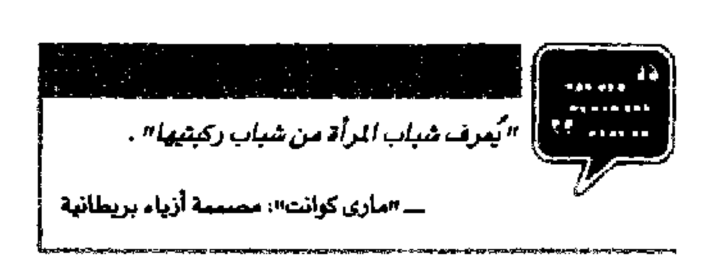
فى حين أن بعض الناس لديهم مفاصل مرنة جداً، فهناك آخرون تتسم مفاصلهم بالتصلب الشديد حتى إنها تبدو كما لو كانت متجمدة. وتصلب المفاصل قد يكون دلالة حميدة على انغمار صاحبها فى ممارسة رياضته المفضلة، أو قد يشير إلى العكس – أى أن صاحبها لا يمارس ما يكفى من الأنشطة. والمؤسف أن التصلب قد يحبط الناس عن ممارسة مزيد من النشاط البدنى، وهو ما يزيد – بدوره – من سوء حالة التصلب. وإذا كان تصلب المفاصل مصحوباً بألم دائم فيها، فالمؤكد أن شيئاً خطأ يحدث.


الركبة أكبر مفصل فى الجسم كله.

إذا كنت قد تجاوزت منتصف العمر، فالغالب أن تصلب المفاصل لديك يمثل دلالة مزعجة على تقدم السن، إلا أنها عادة ما تكون حميدة. إن ما يجعل المفاصل قادرة على مختلف أنواع الحركة بسهولة ويسر هو السائل الزلالى الذى تفرزه الأغشية

المحيطة بالمفاصل. ومع تقدم العمر يقل إفراز هذه المادة الزلالية الملينة فتصبح حركة المفاصل أكثر صعوبة. ولكن أياً كان عمر الفرد، فإن تصلب المفاصل غالباً ما يزداد سوءاً فى الصباح، أو بعد حالة من الراحة الطويلة كالجلوس فى مسرح أو فى الطائرة مثلاً وبمجرد أن يتحرك الفرد يتلاشى هذا التصلب فى الغالب.

ورغم أن تصلب المفاصل الصباحى المزمن قد يكون دلالة على الحاجة إلى فراش جديد، إلا أنه قد يكون أيضاً دلالة عامة على التهاب المفاصل، حيث إن التصلب الصباحى هو الدليل الأساسى عليه. أما إذا لم يستمر التصلب الصباحى إلا أقل من نصف ساعة، فإنه قد يدل على التهاب العظام المفصلى، والذى غالباً ما يطلق عليه (البلى والتمزق).



والتهاب العظام المفصلى – ويعرف أيضاً باسم التهاب المفاصل التآكلى – أحد أشكال التهاب المفاصل، والأكثر شيوعاً من بين ما يزيد على مائة نوع مختلف منه. والتهاب العظام المفصلى يدمر الغضروف اللين الموجود بين المفاصل مما يؤدى فى النهاية إلى احتكاك العظام ببعضها البعض مما يخلق نوعاً من الألم ثم التشوه وبعدها تفقد المفاصل وظيفتها. وعلى الرغم من أن التهاب العظام المفصلى يصيب أى مفصل فى الجسم إلا أن المفاصل الأكثر تأثراً به هى مفصل الفخذ، والركبة، والقدم، وأصابع اليدين. وتزداد نسبة إصابة الرجال عن النساء بهذه الحالة قبل الخامسة والأربعين، أما فوق الخامسة والخمسين، فغالباً ما تكون الإصابة بين النساء أكبر.



وإذا استمر التصلب الصباحى أكثر من نصف ساعة، فغالباً ما يدل ذلك على ***التهاب المفاصل الروماتويدى***، وهو عبارة عن مرض متجدد، وموهن، ويصيب الجهاز المناعى، ولا يؤثر على المفاصل فقط، بل وعلى أعضاء الجسم الأخرى بما فيها القنوات الدمعية والغدد اللعابية.

أما تصلب المفاصل الذى يحدث فى أى وقت من اليوم، فقد يشير إلى مشكلات عضلية، أو عظمية، أو عصبية بما فيها حالات الالتهاب مثل الذئبة (انظر الملحق الأول)، واللحمانية (انظر خدر ووخز الجسم فيما يلى، والملحق الأول)، بالإضافة للحالة العضلية المعروفة باسم *الألم الليفى* (انظر اليد والقدم الباردة فيما يلى).

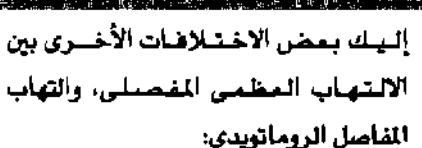
وقد يكون تصلب المفاصل أيضاً رد فعل لعدد من العقاقير مثل المضادات الحيوية بما فيها من المينوسيكلين، والإستاتينات (التى تستخدم لخفض نسبة الكولسترول)، بالإضافة إلى مثبطات الأرومات (التى تستخدم لعلاج سرطان الثدى).

المصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدى أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

الركبة ذات الصرير

هل صدر عن ركبتيك صوت كالصوت الصادر عن الرجل القصدير فى فيلم الساحر أوز؟ إذا صدر عن ركبتيك صرير إلا أنه غير مصحوب بألم فقد تكون هذه دلالة حميدة على عدم توافق حركى مؤقت كأن تكون الأنسجة الرخوة فى المفاصل (الرضفة) ضعيفة التوافق، وبالتالى تحتك بغيرها من الأنسجة القريبة، أو أن تعود هذه الأنسجة الرخوة المرنة – الأوتار والروابط – لموضعها حول الركبة بعد انزلاقها المؤقت، أو على غرار ما يحدث وقت طقطقة براجم الأصابع، حيث تخرج فقاعات الغاز الموجودة بصورة طبيعة فى السائل الزلالى ملين المفاصل.





إليك بعض الاختلافات الأخرى بين الالتهاب العظمى المفصلى، والتهاب المفاصل الروماتويدى:

- عادة ما يصيب التهاب المفاصل الروماتويدى المفاصل بالتناظر كأن يصيب كلاً من اليدين والركبتين معاً، أما الالتهاب العظمى المفصلى فعادة ما يصيب جانبًا واحدًا فقط فى المرة الواحدة.
- قد يسبب التهاب المفاصل الروماتويدى إعياءً، وحمى شديدة بينما لا يسبب الالتهاب العظمى المفصلى ذلك.
- يسبب الالتهاب العظمى المفصلى ألماً بالمفاصل والعضلات يزداد مع النشاط اليومى، أما التهاب المفاصل الروماتويدى فغالباً ما يظل سيئاً طوال اليوم.

ولكن الركبة ذات الصرير قد تشير أيضاً إلى بوادر إصابة الركبة بالالتهاب العظمى المفصلى (انظر المفاصل المتصلبة سابقة الذكر)، وإصابة الركبة بالالتهاب العظمى المفصلى وبغيره من المشكلات أكثر شيوعاً بين النساء عن الرجال، بالإضافة إلى أنها تزداد فى فترة انقطاع الطمث حيث ثبت أن هبوط معدلات الإستروجين قد تسبب هذه الحالة.

دلائل اليد والقدم

الأعسر



تشير عدة تقارير إلى أن استخدام اليد اليسرى يشيع بين الشباب أكثر من ذوى الأعمار المتقدمة. ويؤكد بعض الباحثين أن هذه الحالة نتيجة لضغوط اجتماعية لاستخدام اليد اليمنى. ويزعم آخرون متشككون ـ أو قد يصفهم البعض بالشريرين ـ أن ندرة ذوى اليد اليسرى بين كبار السن يعنى أن استخدام كبار السن لليد اليسرى نذير بموتهم المبكر.

إذا كنت من مستخدمى اليد اليسرى، فربما تعلم أنك ضمن الأقلية، حيث إن من يستخدمون اليد اليسرى، أو "اليساريين" كما يطلق عليهم أحياناً. ويُعتقد أن هذه السمة جينية (وراثية) فى المقام الأول، أو خلقية (موجودة منذ الولادة)، ويفترض فى الحالة الأخيرة أن يكون استخدام اليد اليسرى نتيجة للتعرض لمستويات عالية جداً من هرمون التيستوستيرون فى الرحم.

وقد لا يكون استخدام اليد اليسرى مجرد وضع غير ملائم، بل قد يدل على عدد من الاختلالات المناعية خاصة مرض الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، ومرض التهاب الأمعاء، والذى يتضمن مرض كروهن، والتهاب القولون التقرحى (انظر الفصل الثامن). وبالإضافة إلى ذلك، فثمة ارتباط بين استخدام اليد اليسرى وبعض المشكلات السلوكية التى قد تنتج جزئياً عن محاولة الوالدين أو المعلمين إرغام هؤلاء الأشخاص على استخدام اليد اليمنى، وهو السلوك الذى لا يزال شائعاً فى بعض أنحاء العالم.



من مشاهير ذوى اليد اليسرى: ليوناردو دافنشي، والرئيس جورج بوش الأب، والرئيس بيل كلينتون، والمذيعة أوبرا وينفرى.

اكتشفت دراسة هولندية حديثة دليلاً أولياً على أن السيدات المستخدمات لليد اليسرى أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدى الذى يحدث قبل انقطاع الطمث، ولكن ليس كل ما يخص استخدام اليد اليسرى سيئاً، فقد ثبت أن هؤلاء الأشخاص ذوو ذاكرة أفضل بكثير من مستخدمى اليد اليمنى، بالإضافة إلى تميزهم فى العراك باستخدام الأيدى، ووفقاً لنتائج دراسة فرنسية فإنهم يتفوقون فى رياضات كالبيسبول، والتنس، والمبارزة.



كان يُنظر لمن يستخدمون يدهم اليسرى على أنهم مصدر للشر، بل إن العصر الحديث قد شهد وصفهم بأنهم "يساريون" بالمعنى السلبى للكلمة.

البرجمة المعقدة

كان الكثيرون منا – أثناء الطفولة – يخافون من صورة العجوز الشمطاء الشريرة ذات اليدين كثيرة العقد، والتى تطارد الأطفال الصغار فى الأساطير القديمة (تذكر الساحرات فى قصص الأطفال)، ولكن حقيقة الأمر أن اليد كثيرة العقد فى غالبية السيدات دلالة على الالتهاب العظمى المفصلى فى اليد وليس على السحر والشر. وهذه الحالات المؤلمة من النمو فى عظام الأصابع دلالة غير مرغوبة على تقدم السن وتشيع بين النساء المسنات، وتسمى أحياناً عقدة هيبردين، أو عقدة بوخارد ويختلف الاسم بحسب الإصبع أو المفصل المصاب بها.



كان الاعتقاد السائد أن الطقطقة المتكررة لبراجم اليدين قد تؤدى للإصابة بالتهاب المفاصل لكن لا يوجد حتى الآن ما يثبت هذه النظرية. وعلى الجانب الآخر قد تؤدى الطقطقة المتكررة للبراجم إلى تدمير الأنسجة الرخوة بالمفاصل بالإضافة إلى إضعاف قدرة اليد على المصافحة.

أصابع تشبه المضرب

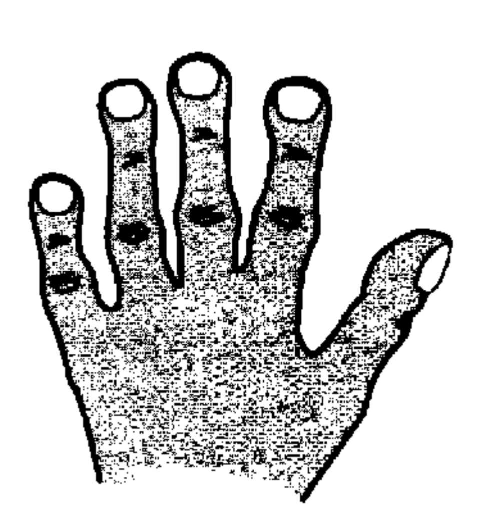
إذا تشوهت أصابع الشخص وأصبحت تشبه مقرعة الطبل، فإنه قد يكون مصاباً بما يعرف بأصابع



كانت الأصابع التى تشبه المضرب أقدم دلالة عيادية فى الطب، وكان أبقراط أول من وصفها لدى مرضى الرئة ومنذ هذا اليوم يشار إلى هذه الدلالة أحياناً بالأصابع الأبقراطية.

المضرب (انظر الفصل التاسع). وهذه الحالة قد تصيب إحدى اليدين أو كلتيهما، بل وأحياناً ما تصيب إصبعاً واحداً فقط.

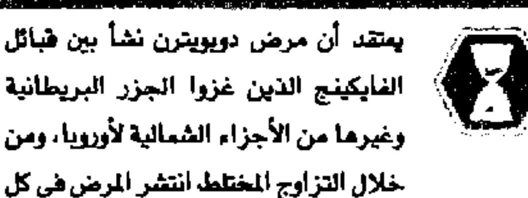
وعادة ما تتطور حالة الأصابع على شكل المضرب بالتدريج، وبدون ألم. والمؤسف أنها قد تكون دلالة على عدة حالات حرجة خاصة إذا صحبها تغيير فى شكل الأظافر أيضاً. ويذكر أن واحداً من بين ثلاثة أفراد مصابين بسرطان الرئة لديه هذه الدلالة، وقد تشير الأصابع على شكل المضرب أيضاً إلى أنواع أخرى من السرطانات وأنواع من سرطان الرئة مثل تليف الحويصلات، والدرن. وقد تدل أيضاً على مرض كروهن، والتهاب القولون التقرحى (انظر الفصل الثامن)، وأمراض القلب وفرط إفراز الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، وأمراض الكبد.



الأصابع التى تشبه المضرب

الأصابع الملتوية

هل سبق أن لاحظت شخصاً ذا أصابع منحنية دائماً تشبه المخلب؟ إذا كانت الإجابة بنعم فلدى هذا الشخص دلالة شائعة على مرض دوبويترن، أو ما يسمى أحياناً قُفاع دوبويترن – وهى حالة نادرة تنمو ببطء وبدون ألم لكنها اضطراب موهن، وغالباً ما تبدأ هذه الحالة بعقد صغيرة فى راحة اليد ثم تنمو حتى تغلظ وتترك آثاراً بالأنسجة الضامة فى راحة اليد والأصابع. ونتيجة لذلك تنحنى الأصابع – خاصة البنصر والوسطى – بصورة دائمة وهذه هى الدلالة الأكيدة لهذه الحالة.



يعتقد أن مرض دوبويترن نشأ بين قبائل الفايكينج الذين غزوا الجزر البريطانية وغيرها من الأجزاء الشمالية لأوروبا، ومن خلال التزاوج المختلط انتشر المرض فى كل مكان بهذه المناطق.

وعلى الرغم من أن سبب هذه الحالة لم يعرف بعد إلا أن بعض الناس قد يكون لديهم نوع من الاستعداد الجينى؛ لذلك فهى تشيع بين البيض فى شمال أوروبا، كما أنها أكثر شيوعاً بين الرجال عن النساء، فضلاً عن أن المدخنين ومدمنى الكحوليات أكثر عرضة للإصابة بها، وهذه الحالة قد تصيب إحدى اليدين أو كلتيهما، وغالباً ما

يكون إصبع البنصر الأكثر تعرضاً لها ويليه فى الإصابة إصبع الخنصر، ثم الوسطى، ثم السبابة.

وغالباً ما تظهر هذه الحالة بين مرضى السكر، حيث تقدر نسبة الإصابة به بأكثر من ثلثى المصابين بالسكر منذ سنوات، كما قد تدل هذه الحالة أيضاً على أن صاحبها مصاب بالصرع، أو مرض الغدة الدرقية، أو الكبد، أو الرئة. وقد يعانى المصابون بهذه الحالة أيضاً باختلالات نادرة فى الأنسجة الضامة بما فى ذلك مرض بايرونى وهو مرض يسبب انثناء القضيب (انظر الفصل الثامن).

ومع ذلك، فإذا أصيب إصبع واحد فقط بالشكل الملتوى، فهذه دلالة مؤكدة على حالة الإصبع على شكل الزناد – المعروفة طبيًا باسم *التهاب غمد الوتر*، وهى الحالة التى تؤثر عادة على من يمارسون أعمالاً أو ألعاباً تتضمن حركات تكرارية للأصابع واليد مثل التعامل مع لوحة مفاتيح الحاسوب. والأفراد الذين يقضون أوقاتًا طويلة ممسكين بأشياء صلبة مثل أدوات التحكم، أو أدوات الحديقة، أو حتى الآلات الموسيقية هم أيضاً أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بهذه الحالة؛ لأن هذه الأنشطة الشاقة تحدث إصابات دقيقة فى الأصابع. كما أن مرضى السكر أيضاً من أكثر المعرضين لهذه الحالة بالإضافة إلى مرضى فرط إفراز الغدة الدرقية، ومرضى التهاب المفاصل الروماتويدى، وبعض من يعانون التهابات فى الرئة أو الجلد. والنساء أكثر إصابة بهذه الحالة من الرجال.

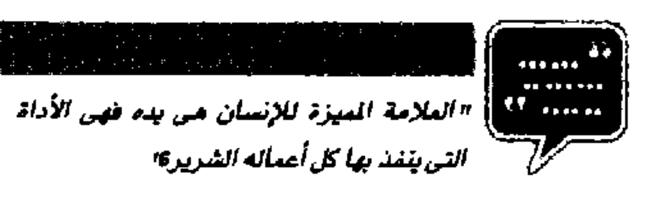


سمى مرض دوبويترن بهذا الاسم نسبة للجراح الفرنسى "بارون جيلوم دوبويترن" الذى كان أول من وصفه. وكان هذا الجراح يُعتبر الجراح الأعظم – والأكثر وضاعة – فى زمانه، حيث يوجد ما لا يقل عن أحد عشر مرض آخر يحمل اسمه. ويقال إنه كان يعالج عشرة آلاف مريض سنوياً بجانب عمله كطبيب لملكى فرنسا: لويس الثامن عشر وشارل العاشر.

وعلى الرغم من أن بعض المصابين بمرض دوبويترن يعانون أيضاً من حالة الإصبع على شكل الزناد، إلا أن هاتين الحالتين تختلفان طبياً، بالإضافة إلى أن حالة الإصبع على شكل الزناد تسبب ألماً أكثر مما يسببه مرض دوبويترن، كما أن المصابين بحالة الإصبع على شكل الزناد عادة ما يعانون من درجة أكبر من تصلب الأصابع وصعوبة تحريكها فى الصباح.

الورم على الرسغ أو على اليد

إن وجود ورم فى أى مكان بالجسم يمثل مصدر خوف شديد، لكن إذا ظهر ورم بيدك أو خلف رسغك، فربما لا يكون هناك داع للقلق؛ لأن هذا الورم غالباً ما يكون دلالة على ***حويصلة عقدة عصبية***، وهى ورم حميد ممتلئ بالسوائل. والحق أن هذه الأكياس الحاملة للسائل قد تظهر فى أى مكان على اليدين، أو الأصابع، أو أعضاء الجسم الأخرى أيضاً. والنساء أكثر عُرضة للإصابة بهذه الحالة من الرجال كما أنها شائعة بين لاعبى الجمباز أيضاً.



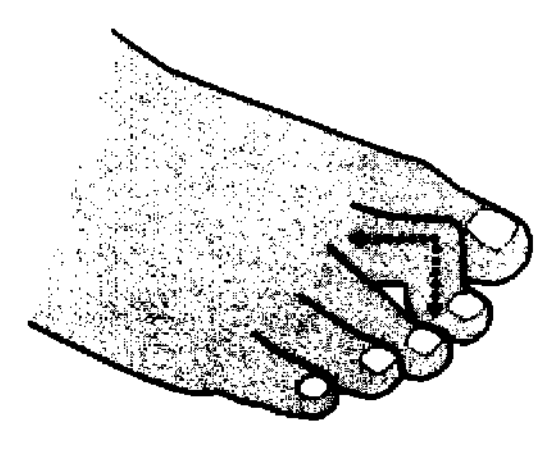
وينتفخ هذا الورم مع ممارسة التدريبات والأنشطة البدنية ويتقلص حينما تسترخى اليد. وعلى الرغم من أن هذه الأكياس قد تكون مؤلمة وموجعة إلا أن شكلها أكثر قبحاً من ألمها، أما الشىء الإيجابى فى هذه الحالة – إلى جانب أنها حميدة – فهو أنه حتى فى حالة عدم علاجها فإن ثلث هذه الأكياس سوف يختفى تلقائياً.

وقد يدل ورم اليد أيضاً على النقرس أو التهاب المفاصل الروماتويدى، لكن المصابين بهاتين الحالتين قد يحسون بألم وتظهر لديهم دلائل أخرى.

أصابع القدم الملتوية

إذا بدت أصابع القدم بين الإصبع الأكبر والأصغر على شكل رقم (٨)، أو أشبه بأصابع الصقر عن أصابع الإنسان، فقد يكون هذا دلالة محذرة على حالة ***الإصبع على شكل المطرقة*** التى ينثنى فيها إصبع القدم من منطقة المفصل الأوسط. وسميت هذه الحالة بهذا الاسم؛ لأن أصابع القدم تنثنى وتتجه لأسفل على شكل المطرقة.

وعلى الرغم من أن هذه الحالة عادة ما تكون حميدة، إلا أنها قبيحة الشكل، وأحياناً ما تدل على ارتداء صاحبها لحذاء غير مناسب؛ لذلك إذا كان الحذاء الذى ترتديه


الإصبع على شكل المطرقة

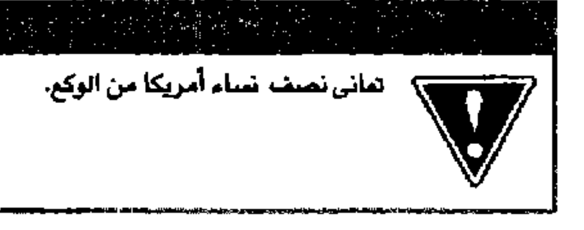
ليس واسعاً بما يسمح لأصابع القدم بأن تتمدد أثناء السير فقد تنثني أصابعك بشكل دائم.

أما إذا ارتديت أحذية بمقاسات أكبر ثم وجدت أن إصبع القدم الأكبر يتجه للجنب بدلاً من الأمام، فأنت تعاني من الدلالة التقليدية على ***الوكع***. وعلى الرغم من أن النتوءات العظمية بقاعدة إصبع القدم الأكبر هي الدلالة الأكيدة على حالة الوكع، فإن النتوءات المشابهة على قاعدة إصبع القدم الأصغر لها مسمى آخر وهو ***الوكعة الصغيرة***. والوكع – المعروف طبياً باسم ***الإبهام الأفحج*** – قد يتطور ويؤدي إلى ميل إصبع القدم الأكبر على الإصبع المجاور له، أو نموه أسفله. وانتفاخ الإصبع واحمراره هما الدلالتان الشائعتان الأخريان على حالة الوكع، والتي تسبب ألماً يتراوح بين المتوسط والحاد.



أوضحت عالمة الأنثروبولوجي الشهيرة "مارجريت ميد" أن العديد من أفراد إحدى قبائل جزيرة ساوذ سيز كانوا يعانون من الوكع برغم أنهم لم يرتدوا أبداً أحذية متهالكة! الوكع عادة ما يكون نتيجة عيب وراثي في حركة القدم ويسبب ضغطاً على الجزء الأمامي من القدم.

والوكع أكثر انتشاراً بين العائلات والأفراد ذوي الأقدام المسطحة أو المقوسة، ولا يزال الجدل يدور حول السبب الحقيقي للوكع، حيث يعتقد البعض أن الوكع المصحوب بالإصبع على شكل مطرقة دليل على صغر الحذاء، أو ضيقه، أو أنه ذو كعب عالٍ. ويؤكد البعض الآخر أن الوكع حالة وراثية من اختلال الحركة مما يسبب نوعاً من الضغط المفرط على إصبع القدم الأكبر، ويرى آخرون أن كلا العاملين يسبب الوكع. وقد يكون الوكع أيضاً دلالة تحذيرية على قرب الإصابة بالتهاب المفاصل.



تعاني نصف نساء أمريكا من الوكع.

ورم عقب القدم

إذا كنتِ تجدين صعوبة في ارتداء الحذاء ذي السير في مؤخرته بسبب نمو عظمة في عقب قدميك، فربما أنك تعانين من حالة ***العرن العقبي***، وهو نتوء عظمي بعقب القدم يعرف أيضاً باسم ***تشوه هاجلوند***، ويتسم بكبر وتضخم العظمة الكبرى في عقب القدم.

وهذه الحالة قد تكون مؤلمة خاصةً إذا كان صاحبها مصاباً ***بالتهاب الجراب***، وهو التهاب بالأكياس الصغيرة المليئة بالسوائل الملينة لمفاصل الجسم نتيجة الارتداء المتكرر لأحذية تضغط على مؤخرة القدم، لكن هذه الحالة قد تكون وراثية أيضاً.

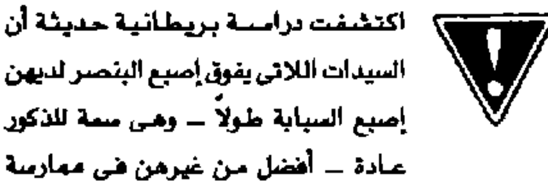
الأحاسيس والحركات الغريبة للجسم

وخز وخدر الجسم

إن الإحساس بالوخز الخفيف الشامل فى أنحاء الجسم - كما يحدث أثناء أخذ حمام دافئ، أو جلسات التدليك، أو المعاشرة الزوجية - قد يكون له مردود ممتع، أما التعرض لوخز قوى حاد والمعروف طبياً باسم ***انحراف الإحساس*** فهذا قد يدل على شيء يتجاوز مجرد المتعة الحسية. وانحراف الإحساس هو مجموعة من الأحاسيس غير الطبيعية مثل: الخدر، والحرقان، والنخس، والوخز، أو الإحساس بأن القدم أو الذارع نائمة.

وقد يدل انحراف الإحساس على حالة ***العصب الموخوز***، وهى - مثل انحراف الإحساس - حالة قد تصيب أى عضو بالجسم، وهى تنتج عن الحركات المتكررة، أو إصابات المفاصل والعمود الفقرى أو الأمراض فيها. ومن الأنواع الشائعة جداً لحالة العصب الموخوز المزمنة حالة تعرف باسم ***متلازمة احتبال العصب***. وتتضمن اختلالات الاحتبال ***مرفق لاعبى التنس***، ومتلازمة النفق الرسغى - والتى تؤثر على اليدين، والرسغين، والساعد (انظر القدم الخدرة الموخوزة فيما يلى)، كما تتضمن ***متلازمة النفق الكاحلى*** التى تؤثر على القدم (انظر القدم الخدرة الموخوزة فيما يلى).

وقد يدل انحراف الإحساس أيضاً على العديد من الحالات الأخرى المرتبطة بالعصب الموخوز، والتى تتضمن الحمل، وإصابات العمود الفقرى، وحالات تمزق الفقرات الغضروفية أو فتقها، بالإضافة إلى الخراريج فى المخ أو أورامه.



اكتشفت دراسة بريطانية حديثة أن السيدات اللاتى يفوق إصبع البنصر لديهن إصبع السبابة طولاً - وهى سمة للذكور عادة - أفضل من غيرهن فى ممارسة رياضات مثل العدو، والتنس، وكرة القدم. ولكن هؤلاء السيدات أنفسهن - وفقاً لإحدى الدراسات الأسترالية - أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة المبيض متعدد الأكياس، وهى حالة تسبب العقم. ويعزى العلماء القدرة الرياضية ومتلازمة تعدد أكياس المبيض لدى هؤلاء النساء لزيادة تعرضهن كأجنة فى بطون أمهاتهن إلى هرمونات الذكورة.

وأحيانـاً ما يمثل الخدر والوخز دلائل تحذيرية على الصـداع النصـفى، أو نوبات الصـرع، كما قد يشـيران أيضـاً إلى *النوبـات الحسيـة المرضية*، وهى نوع من الصـرع يتضمن انحرافات فى الحواس وليس تشـنجات. وقـد يدل الخـدر والوخز أيضـاً علـى العديـد مـن الأمراض المناعيـة والنظاميـة الخطـيرة مثل قصـور الدرقيـة، ومرض السـكر، واللحمانيـة (انظـر الملحـق الأول)، وهى خلل التهابى خطـير لكنه نادر، ولا يظهـر فـى بدايتـه إلا القليل من الدلائـل إن أظهـر أيهـا، لكنـه إذا اسـتفحل فقـد يؤثر علـى الكثير من أعضاء الجسم بما فى ذلك الجلد، والعينين، والأذنين، والأنف، والأعضاء الداخلية.



يزداد ما يلاحظه الأطباء من الإصابات الناتجة عن تكرار التعرض للضغوط الناتجة عن استخدام المفكرات الشخصية الرقمية. وهذه الحالة يطلق عليها "إبهام العليق"، وتسبب الألم أو الخدر أو كليهما معاً فى إصبع الإبهام، أو مفاصل الإصبع، وهو مرض يصيب جميع الأعمار، حيث يصاب الكثيرون من الأطفال بحالة "إبهام ممارسى ألعاب الفيديو"، وهى نوع من الإصابات الناتجة عن تكرار التعرض للضغوط تنتج عن ممارسة ألعاب الحاسوب والفيديو.

وخدر الوجه، أو الجذع، أو الأطراف أيضاً من أكثر الدلائل التحذيرية المبكرة شيوعاً على الخلل العصبى العضلى المعروف طبياً باسم *التصلب المتعدد*. وبالإضافة لذلك، فقد يكون انحراف الإحساس دلالة على نقص فيتامين (ب$_{١٢}$)، بل وعلى الأنيميا الخبيثة – وهى نوع خطير من الأنيميا (يقلل عدد كرات الدم الحمراء) وتنتج عن عدم قدره الجسم على امتصاص فيتامين (ب$_{١٢}$). والمثير أن زيادة نسبة فيتامين (ب$_{٦}$) قد تؤدى لانحراف الإحساس، كما هى الحال مع زيادة نسب الكالسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم، والرصاص وتؤدى الكحوليات والتبغ أيضاً إلى الخدر أو الوخز أو إليهما معاً.



يدل الخدر أو الوخز المفاجئ، والمصحوب بأى من الدلائل التالية إما على نوبة قلبية بسيطة تعرف طبياً باسم نوبة احتباس الدم العابرة – أو نوبة قلبية كاملة:

- ضعف بالذراع، أو الساق، أو جانب الوجه فى جانب واحد من جانبى الجسم.
- وجود مشكلة فى الكلام، أو الرؤيه، أو المشى.
- دوار أو إغماء.
- تشتت للذهن، أو صعوبة فى فهم الناس.
- صداع مفاجئ خاصة إذا كان مصحوباً بتصلب الرقبة.

وخز الأطراف وخدرها

أحياناً ما يدل خدر أو وخز الأرجل – تحديداً – على *مرض الشريان المحيطى*، والذى يسمى أيضاً *المرض الوعائى المحيطى*، وهو مشكلة خطيرة فى تدفق الدم تؤثر على شرايين القلب والمخ، وينتج هذا المرض عن وجود مجموعة طبقات دهنية فى الساق، والتى تشبه الرواسب الدهنية فى القلب فى حالة مرض الشريان التاجى، أو الرواسب الموجودة بالمخ فى حالة المرض المخى الوعائى. والمصابون بمرض الشريان المحيطى – مثل المصابين بمرض الشريان التاجى – أكثر عرضة من غيرهم للإصابات بالنوبات والسكتات القلبية.

وتشمل الدلائل الأخرى على مرض الشريان المحيطى: تقلصات الساق أثناء السير، أو برودة أطراف الجسم (انظر تقلصات الساق أثناء النهار، واليد والقدم الباردة فيما يلي). والمصابون بالسكر أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بهذا المرض، وبما أن مرض السكر نفسه قد يؤدى للإصابة بأمراض القلب، والذبحات الصدرية، وتقليل دوران الدم فى الساق والقدم؛ فإن الإصابة بالسكر ومرض الشريان المحيطى معاً تزيد من خطورة التعرض لهذه المضاعفات، وقد تؤدى أيضاً إلى بتر القدم والساق.

أما الخدر والوخز فى الذراعين أو الساقين،فقد يعتبر أيضاً دلالة تحذيرية مبكرة على حالة العصاب المحيطى، وهى تدمير فى النظام العصبى المحيطى – أى الأعصاب التى تنقل الإشارات الحسية إلى المخ والنخاع الشوكى ومنهما، وبذلك يقل الإحساس فى الذراعين، والأصابع، والساقين، وأصابع القدم مع زيادة احتمال التعرض للعدوى، والجروح التى لا تندمل؛ وبالتالى يتعرض المصاب لعملية بتر أحد أعضاء جسمه كنتيجة طبيعية. وعدم السيطرة على مرض السكر سبب أساسى فى الإصابة بمرض العصاب المحيطى فى الولايات المتحدة.

ومما يسبب تدمير العصب أيضاً الإصابة العضوية، والاضطرابات المناعية، والعدوى البكتيرية أو الفيروسية – مثل القوباء، *ومرض لايم* (وهو عدوى بكتيرية تنتقل من خلال قرادة الأيل)، ومرض نقص المناعة المكتسب والإيدز. وقد يدل مرض العصاب المحيطى المرتبط بالخدر والوخز على عدد من الاختلالات النظامية بدءاً من نقص الفيتامينات إلى أمراض الكلى،

> لا يظهر على نحو ٧٥٪ من المصابين بمرض الشريان المحيطى أية دلائل؛ لذلك لا يتم تشخيص إصابتهم، كما أن النساء نصيبهن من حيث ظهور الدلائل عليهن أقل من الرجال.

والاختلال الوظيفى الهرمونى، والسكر، وإدمان الكحوليات، والأورام – الخبيثة وغير الخبيثة – كما قد يكون رد فعل لبعض عقاقير علاج السرطان.

وقد يشير الوخز أو الخدر فى الذراع أو الساق إلى حالة فرط إفراز هرمون الألدوستيرون – الذى تفرزه الغدة الكظرية ويساعد على الحفاظ على توازن الملح والماء بالجسم. وكثرة هذا الهرمون تؤدى – بالإضافة إلى الخدر والوخز – إلى حبس أملاح الصوديوم وفقد البوتاسيوم مما ينتج عنه التبول المتكرر، وضعف العضلات أو التقلصات اللاإرادية، وارتفاع ضغط الدم. وزيادة هرمون الألدوستيرون ذاته قد يدل على ورم بالغدة الكظرية يعرف باسم ***متلازمة كون***، ومن حسن الحظ أن هذا الورم أنه غير سرطانى فى ٩٥٪ من حالاته.



فى عام ١٩٨٦ وصف المؤلف "جوزيف هيللر" – الشهير بتأليفه الكتاب الذى حقق أعلى المبيعات Catch-22 – فى كتابه No Laughing Matter إصابته بالشلل وتعافيه من متلازمة جيليان – باريه.

وأخيراً، فإن الوخز – وخاصة فى الساق – من الدلائل المبكرة على ***متلازمة جيليان – باريه*** وهى اضطراب قد يودى بحياة المرء، كما قد يتسبب هذا المرض المتنامى سريع الانتشار أحياناً فى هجوم النظام المناعى للجسم على النظام العصبى المحيطى مما يؤدى للشلل. وقد تحدث متلازمة جيليان – باريه بسبب عدوى فيروسية بعد إجراء عملية جراحية، أو الإصابة بجرح، أو كرد فعل منعكس للقاح تطعيمى.

إحساس غريب بعظمتى المرفقين

إذا سبق لك أن اصطدم مرفقك بشىء، فإنك تعرف ذلك الإحساس فى عظم المرفق.. إنه يشبه الصدمة الكهربية بذراعك.

أما إذا أحسست بهذا الإحساس دون أن يصطدم مرفقك بشىء، فربما أنك تعانى من الحالة الطبية المعروفة باسم ***متلازمة النفق الزندى***، وهى خلل فى ضغط العصب. وفى كلتا الحالتين يتأثر العصب العظمى الزندى، وقد ينتقل هذا الإحساس



يعزو البعض تسمية مصطلح عظمة الكوع– والتى اصطلح على تسميتها فيما مضى باسم "العظمة المجنونة" – إلى أحد شعراء القرن التاسع عشر والذى كان يعرف بتميزه فى التلاعب بالألفاظ (التورية). هذه العظمة موضع الحديث هى عبارة عن نتوء فى مؤخرة عظمة العضد.

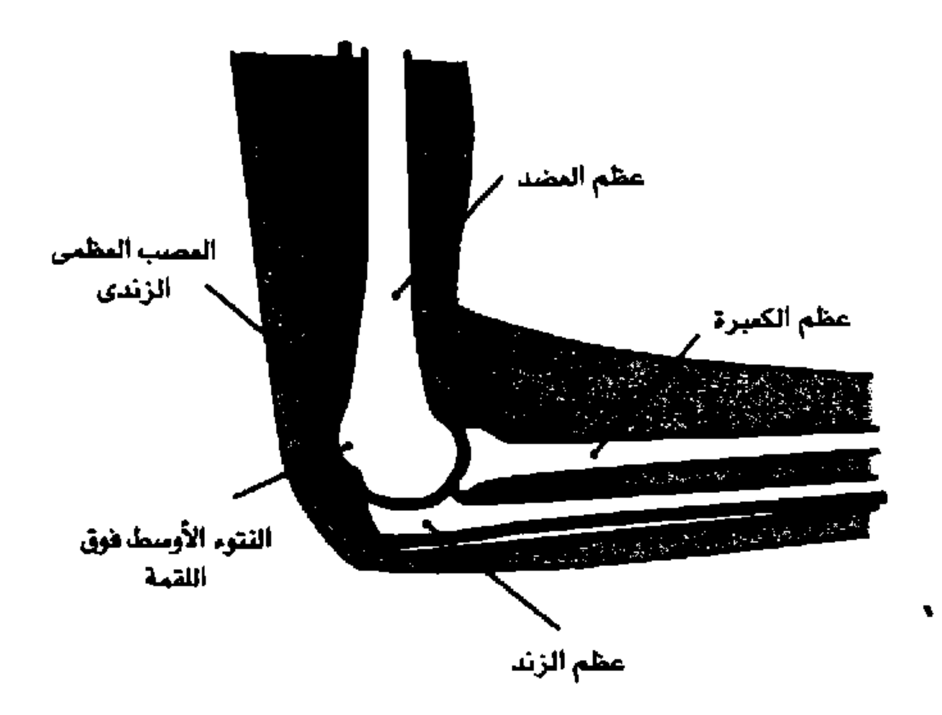
الغريب فى عظم المرفق من المرفق لليد والأصابع – الخنصر والبنصر فى العادة. وهذا الإحساس بعظم المرفق عادة ما يدل على أنك ثنيت مرفقك لمدة طويلة أثناء النوم مثلًا، أو على أنك كنت تعمل على الحاسوب لفترات طويلة، أو على الانهماك فى ممارسة أنشطة تتضمن ثنيًا متكررًا بالمرفق (مثل تمارين العضلة ذات الرأسين)، أو على التعرض لإصابة فى المرفق. وعلى الرغم من أن متلازمة النفق الزندى عادة ما تكون حميدة إلا أنه فى حالات الإصابة الشديدة قد تُضعف عضلات الساعد.

وتتشابه متلازمة النفق الزندى مع مرفق لاعبى الجولف – والمعروفة طبيا باسم *التهاب اللكحالين الوسطى* – إلا أن المصابين بمرفق لاعبى الجولف عادة ما يشتكون من الألم أكثر من الوخز.

وخز الأصابع وخدرها

أحيانًا ما ينتابنا ذلك الإحساس الغريب – والمألوف – فى عظم المرفق فى أصابع اليدين، أو حتى فى القدمين وليس فى المرفق. وقد يدل الخدر فى الأصابع والوخز بها وحرقانها أحيانًا لمتلازمة النفق الرسغى، وهى حالة عصبية تحدث نتيجة الضغط على العصب الأوسط فى الرسغ. وفى بداية هذه الحالة قد يعتقد المصاب أن يده فى حالة خدر دائم، وغالبًا ما تصيب هذه المتلازمة الأفراد فى منتصف الأربعينات كما أن النساء أكثر عرضة للإصابة بها. وهذه الحالة مزعجة أكثر منها مؤلمة، ومع ذلك فمع نمو هذه الحالة يعانى المصابون بها من صعوبة فى الإمساك بالأشياء، أو تسقط منهم الأشياء بشكل متكرر.

كان يُعتقد أن متلازمة النفق الرسغى دلالة على الإسراف فى استخدام الأصابع فى أنشطة مثل الكتابة على الآلة الكاتبة أو الحاسوب، أو العمل على خط تجميع، أو العزف على البيانو، ومع ذلك يرى بعض الباحثين أن هذا الاعتقاد مبالغ فيه، حيث اكتشفت الدراسات الحديثة أنه فى حالات معينة قد تكون متلازمة النفق الرسغى دلالة على أمراض مثل التهاب العظام المفصلى (انظر الركبة ذات الصرير سابقة الذكر)، والسكر، وقصور الدرقية (انظر الإحساس بالبرد فى جميع أنحاء الجسم فيما يلى، والملحق الأول).



تشريح الذراع والمرفق



إذا كنت تقضى ساعات طويلة أمام الحاسوب فربما أنك تجرى ما بين خمسين ألفًا إلى مائتى ألف ضغطة على أزرار لوحة المفاتيح، وهذا قد يعرضك لإصابة بالعضلات، أو الأعصاب، أو الإصابات الأخرى بالرقبة، والظهر، والكتفين، والذراعين، واليدين.

وخز القدم وخدرها

إذا كنت تشعر فى أغلب الأحيان بأن قدمك مخدرة أو موخوزة، فقد يكون هذا دلالة على قرب إصابتك بمتلازمة النفق الزندى، وهى الحالة المناظرة لمتلازمة النفق الرسغى – وإن كانت أقل منها حدة (انظر خدر الأصابع ووخزها سابق الذكر). والإحساس بسخونة القدم، والحرقان فيها دلالة أخرى على هذه المشكلة التى يتم تصنيفها كإحدى حالات الاحتبال العصبى (انظر وخز الجسم وخدره سابق الذكر). وأية إصابة أو ورم من شأنه أن يضغط على أى عصب بالقدم قد يؤدى إلى تلك الحالة من الاحتبال العصبى، كما قد يدل الإحساس بالوخز والحرقان بالقدم أيضًا على العصاب المحيطى (انظر وخز الأطراف وخدرها سابق الذكر) الناتج عن السكر أو غيره من الأمراض.

وقد يدل هذا الإحساس أيضًا على مشكلة عظمية مستفحلة ومدمرة تعرف باسم *مفصل شاركوت*، وهو مرض يؤثر على المفاصل التى تحمل الأوزان؛ وبخاصة مفاصل الركبة والقدم لكنه قد يشتمل أيضًا على مفصل الفخذ، ومن الدلائل الأخرى على مفصل شاركوت: المفاصل المفككة أو المتورمة، بالإضافة إلى تشوهات أخرى بالقدم والكاحل من بينها *باطن القدم الهزاز*، وهو تشوه للقدم ينهار فيه البناء العظمى للقدم تاركًا فيها نتوءًا يشبه الكرة.

ومفصل شاركوت حالة شائعة جدًا بين من يعانون من دمار العصب الناتج عن عدم السيطرة على مرض السكر (العصاب السكرى) (انظر وخز الأطراف وخدرها سابق الذكر)، بل إن من يعانى من أى تلف بالأعصاب أيًا كان السبب قد يصاب بهذا الاختلال. وقد يكون الوخز، والحرقان، والخدر فى الجزء الأمامى من القدم دلالة أيضًا على حالة حميدة معروفة باسم الورم العصبى، ويلاحظ المصابون دلائل هذه الحالة بصورة أوضح حينما يرتدون أحذية ضيقة، حيث يتعرض الورم العصبى أو النتوء العصبى كروى الشكل للضغط عليه. ويصف بعض المصابين بهذه الحالة إحساسهم بوجود حصاة داخل أحذيتهم، أو بأن جواربهم متكومة من الأمام. ومن حسن الحظ أن غالبية حالات الورم العصبى يمكن علاجها بنجاح دون جراحة إلا أنها قد تتطلب علاجًا لإسناد مفاصل القدم أو حقنًا.

الرعشات الليلية

قد يستمتع المرء بنوع من النوم العميق بعد قضاء يوم شاق إلى أن يستيقظ فجأة لإحساسه بأنه يسقط، وهذه الحالة معروفة بأسماء طبية عديدة منها *التقلص الارتجافى العضلى، والرعشة النومية*، وهى حالة شائعة وحميدة وإن كانت تدل أحيانًا على توقف القلب. وأيًا كان اسمها، فهى تسبب رعشة لاإرادية للعضلات تحدث عمومًا فى المرحلة الانتقالية بين حالة اليقظة والنوم، كما تحدث لغالبية الناس من حين لآخر خاصة عند التعب الشديد أو الحرمان من النوم.

وقد ترتبط هذه الهزات الليلية بمتلازمة الساق غير المستقرة، وهى حالة عصبية (انظر ارتعاش الساق فيما يلى)، أو بغيرها من الاختلالات الأخرى المرتبطة بالنوم.

وعلى الرغم من كل ذلك، فأحيانًا ما يتكرر استيقاظ المصاب بهذه الحالة من نومه بسبب هذه الهزات الليلية، وهذه الحركات حالة طبية حقيقية معروفة باسم الاضطراب الحركى الدورى للأطراف. وهذه الحالة قد تدل أحيانًا على خلل النوم

المعروف باسم السبخ، أو غفوات النوم – وهى حالة مرضية تتميز بنوبات نوم عميقة قصيرة.

ارتعاش الساق

إذا جلست فى نهاية يوم شاق تتناول طعامًا خفيفًا قبل أن تأوى للفراش وأحسست فجأة بحرقان، ووخز، وفوران فى ساقك لا يسكن إلا بتحريكها، فإنك تمر بالدلائل التقليدية لخلل عصبى يعرف باسم *متلازمة الساق غير المستقرة*. وعلى الرغم من أن هذه الاهتزازات – التى تتراوح الفترة الزمنية بينها بين ثلاثين إلى ستين ثانية – قد تحدث أثناء النوم واليقظة، إلا أنها تحدث أساسًا فى الليل وأثناء السكون. وأحيانًا ما تدل هذه المتلازمة على اضطرابات فى النوم؛ ولأن هذه الأحاسيس الليلية قد تسبب صعوبة فى الدخول فى النوم أو مواصلته؛ فغالبًا ما يشعر المصابون بها بإرهاق فى فترة النهار.



وضعت هيئة أبحاث النوم، والأكاديمية الأمريكية لطب النوم سؤالًا واحدًا من شأنه تحديد المرضى المصابين بمتلازمة الساق غير المستقرة، وهو: "عندما تحاول الاسترخاء مساءً أو النوم ليلًا، هل ينتاب ساقيك أحاسيس غير مريحة لا تتبدد إلا بالمشى أو الحركة؟". إذا كانت الإجابة عن هذا السؤال بنعم، فربما أنك مصاب بهذه الحالة المزعجة.

إن متلازمة الساق غير المستقرة ليست مجرد عائق للنوم الليلى العميق، فقد أثبتت دراسة كندية حديثة ارتباطها بزيادة خطورة التعرض للمرض القلبى الوعائى خاصة لدى كبار السن، وتوضح دراسة أخرى أن ثمة ارتباطًا بين هذه المتلازمة، ومتلازمة الأمعاء سريعة التهيج (انظر الفصل الثامن).

تقلصات الساق أثناء الليل

ربما يحدث لك فجأة وأنت مستغرق فى أرض النوم أن تستيقظ على أحاسيس حادة بساقك. فى هذه الحالة اعلم أنك تمر بالدلائل التقليدية لحالة *التقلصات الليلية للساق*، والمعروفة أيضًا باسم *حصان شارلي*. وهذه التقلصات اللاإرادية بعضلات باطن الساق، والتى تحدث أحيانًا بأخمص القدم شائعة جدًا بين المسنين، حيث إن

ما يقرب من ٧٠٪ ممن تزيد أعمارهم على خمسين عامًا يفزعون من نومهم أحيانًا بسبب تلك الأحاسيس الضاغطة، كما أن تلك الحالة أكثر انتشارًا بين ذوى القدم المسطحة. وعلى الرغم من عدم التحديد الدقيق للعوامل التى تسبب تلك التقلصات الليلية، فربما أنها تنتج عن الإنهاك، أو الجفاف. وعلى الرغم من أنها غير ضارة، إلا أنه أحيانًا ما تشير التقلصات الليلية للساق لمرض السكر، أو الشلل الرعاش، أو الأنيميا، أو مشكلات الغدة الدرقية.

تقلصات الساق أثناء النهار

إذا كنت تشعر بتقلصات متكررة بالساق أثناء السير أو الصعود فربما أنك مصاب بحالة *العرج المتقطع* – وهو حالة من نقص تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى الأطراف بسبب تراكم الطبقات الدهنية بشرايين الساق. وهذه الحالة دلالة تقليدية على مرض الشريان المحيطى، وهو مشكلة محيطية مستفحلة قد تهدد حياة المرء (انظر وخز الأطراف وخدرها سابق الذكر).

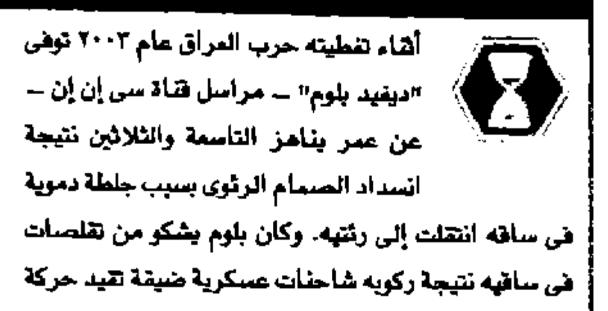


إذا كنت تعانى من ألم، أو ورم، أو احمرار، أو حرارة فى ساق واحدة ثم بدأت تشعر بألم فى الصدر أو مشكلة فى التنفس؛ فإن هذه العلامات قد تكون دلالة على انسداد الصمام الرئوى، وهو أحد المضاعفات القاتلة لحالة تجلط الأوردة.

وقد تدل تقلصات الساق – خاصة إذا حدثت فى ساق واحدة – أيضًا على حالة أخرى قد تهدد حياة المرء معروفة باسم ***تجلط الأوردة العميقة***، وهو أحد أشكال التجلطات بالأوردة الكبيرة قد ينتقل إلى القلب والرئة مما يؤدى للوفاة. ومن الدلائل الأخرى على تجلط الأوردة العميقة – والتى تحدث فجأة: ضعف بالعضلات أو آلام بها، وورم، وارتفاع درجة حرارة وتغير لون المنطقة المصابة.

ترجع كلمة *Cluadication* والتى تعنى العرج فى العربية إلى أصل لاتينى بمعنى "يعرج"، وقد سمى الإمبراطور الرومانى *Claudius* بهذا الاسم لأنه كان مصاباً بالعرج.

وتزيد الإصابة بتجلط الأوردة العميقة بين من تجاوزوا الأربعين عامًا، وكذلك بين من يتوقفون عن الحركة لوقت طويل بسبب المرض أو الإصابة أو غيرها من الأسباب. ويطلق على هذه الحالة اسم *متلازمة السفر بالدرجة الاقتصادية*، أو *متلازمة المسافر*؛ لأن الرحلات الجوية الطويلة تؤدى إلى الإصابة بها، إن الحبس فى مكان ضيق يسبب تراكم الدم بأوردة الساق العميقة مما يمهد لمخاطر التجلط.



أثناء تغطيته حرب العراق عام ٢٠٠٣ توفى "ديفيد بلوم" ـ مراسل قناة سى إن إن ـ عن عمر يناهز التاسعة والثلاثين نتيجة انسداد الصمام الرئوى بسبب جلطة دموية فى ساقه انتقلت إلى رئتيه. وكان بلوم يشكو من تقلصات فى ساقيه نتيجة ركوبه شاحنات عسكرية ضيقة تقيد حركة راكبيها.



أيًا كان طول رحلة الطيران التى تقوم بها، فلابد أن تنهض وتتجول بشكل متكرر؛ لأن هذا سيساعدك على تفادى الإصابة بتجلط الأوردة العميقة، بالإضافة إلى أن ارتداء الجوارب القصيرة والطويلة ـ خاصة فى الرحلات الجوية الطويلة ـ قد يحميك من هذه الحالة المميتة فى بعض الأحيان.

إن النساء اللاتى يتعرض للمداواة بالإحلال الهرمونى، أو اللاتى يتناول حبوب منع الحمل أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بذلك التجلط المميت، وكذلك الحال بالنسبة الحوامل. وبالإضافة لذلك، فإن المصابين باختلالات تخثرية أو بأمراض من شأنها أن تقيد حركة المرء مثل قصور القلب، أو الأمراض المزمنة فى الجهاز التنفسى معرضون أيضًا للإصابة بهذه التجلطات المميتة.



إذا ظهر تجلط الأوعية العميقة بدون سبب واضح، فقد تكون إحدى الدلائل المبكرة جدًا على السرطان. وكان الطبيب "أرماند تروسو" أول من كشف عن العلاقة بين هذه الحالة والسرطان. ومن عجائب القدر أن الطبيب "أرماند تروسو" ذاته قد أصيب بعدها بتجلط الأوعية العميقة، وتم تشخيص حالته بعد ذلك بعام على أنها سرطان المعدة.

ومن المعرضين أيضًا بدرجة كبيرة للإصابة بتلك التجلطات الأفراد ذوو الساق المكسورة، والخاضعون لعمليات جراحية (خاصة عمليات جراحة التشوهات، أو الحوض، أو البطن)، ومرضى السرطان. والإصابة بإحدى حلقات سلسلة تجلط الأوردة العميقة يعرض المصاب – بدرجة كبيرة – للإصابة بحلقة أخرى منها.

الارتعاش

إذا لاحظت أن يد أو جسم شخص يرتعش فربما تعتقد أنه عصبى أو أنه يتعاطى الكحوليات وقد تكون محقًا، لكن الارتعاش قد يشير أيضًا لعدد كبير من الأمراض الأخرى.

يوجد أكثر من عشرين نوعًا من الرجفات تعتبر ***الرجفات الأساسية*** (والمعروفة أيضًا باسم ***رجفات وضعية الجسم***) أكثرها اعتدالاً وشيوعًا. وتؤثر هذه النوعية من الرجفات عادة على اليدين لكنها قد تؤثر أيضًا على الرأس، أو الذراعين، أو الساقين، أو الحنجرة، أو حتى اللسان (انظر الفصل الخامس).

الرجفات الأساسية – والتى كانت تسمى من قبل ***رجفات الشيخوخة*** لشيوعها بين المسنين – دلالة حميدة وقد تبدأ فى أى عمر، ومع ذلك فإنها تزداد سوءًا مع تقدم العمر.وما يقرب من نصف حالات الإصابة بالرجفات الأساسية وراثية وتسمى الرجفات العائلية، أما النصف الآخر منها فغير معروف سببه.

وعلى الرغم من أن الرجفات الأساسية حالات حميدة طبيًا إلا أنها حالة مزعجة، وقد تسبب صعوبة فى ممارسة الأنشطة التى تتطلب حركات دقيقة – مثل الحياكة، وفن ربط الخيط فى خطاف الصيد، والجراحة – إن لم تحل دون ممارستها. وهكذا، فلا تؤثر هذه الرجفات على أسلوب الحياة فقط، بل قد تؤثر على عمل الشخص أيضًا. الشىء الإيجابى فى هذه الحالة أنها تتوقف عندما يستريح العضو المصاب بها.



إن رعشة الإصبع "دحرجة الحبة" إحدى الدلائل الفريدة لمرض الشلل الرعاش. وتبدو هذه الرعشة كما لو أن إصبعى السبابة والإبهام يفركان حبة بينهما، وقد تحدث هذه الحركة المتكررة بمعدل ثلاث مرات فى الثانية وتكون ملحوظة بدرجة كبيرة حينما تسترخى اليد أو عندما يقع المرء تحت ضغط.

وتنتج بعض الرجفات عن الأدوية والعقاقير كما قد تدل على الإدمان أو الإسراف في تناول الكافيين، أو النيكوتين، أو العقاقير المهدئة للأعصاب، أو المنشطات والمخدرات. أما عن الرعشات الصباحية فحقيقية مؤكدة على تعاطى الكحوليات، والرعشات أيضًا رد فعل للعقاقير المضادة للذهان، وعقار الثيوفيلين المستخدم لعلاج الربو، والديلاتين (للصرع)، والكومبازين (المهدئ للأعصاب بالإضافة إلى أنه مضاد للغثيان)، وكذلك المنبهات العشبية مثل الإيفيدرين، والجنكة، والجنسنج.

وأحيانًا ما تدل الرعشات على القلاء، وهو حالة من عدم اتزان نسبة الحموضة بسوائل الجسم. وقد تشمل الدلائل الأخرى على هذه الحالة: ارتعاش العضلات، والدوار، والخدر، والوخز. وقد تدل حالة القلاء المرتبطة على حالة الشره المرضى. والشىء الإيجابى فى حالة القلاء، هو سهولة الشفاء منها، أما السلبى فيها فهو أنه إذا لم تُعالج فقد تؤدى إلى عدم انتظام نبضات القلب، والغيبوبة العميقة، كما قد تؤدى إلى الموت.

عانى العديد من مشاهير السياسيين مثل: "صموئيل آدمز"، و"أوليفر كرومويل"، و- الأحدث منهما - "ساندرا دى أوكونر" من مرض الرجفات الأساسية، وكذلك عانى منها الكاتب المسرحى "يوجين أونيل"، والممثلة "كاثرين هيبرن"، وكان صوت الممثلة هيبرن المرتجف هو الدلالة المؤكدة على هذه الإصابة.

وتشير الرجفات أيضًا إلى اختلالات نظامية مثل نقص سكر الدم (لدى مرضى السكر وغيرهم)، وفرط إفراز الدرقية (انظر الشعور بالحر والجو ليس كذلك فيما يلى، والملحق الأول). وقد تشير الرجفات أيضًا للصُلاب، وأمراض الكلى والكبد، والسكتة الدماغية، أو حتى الورم بالمخ.



أجسامنا ترتعش باستمرار ولا يتوقف ارتعاشها إلا بالوفاة.

وهناك نوع آخر من الرعشات تحدث فى حالة استرخاء الذراع، أو الساق، أو أى عضو آخر فى الجسم. وهذا النوع يعرف باسم الرعشة المسترخية، ويُعد إحدى الدلائل المبكرة على مرض الشلل الرعاش. وقد تتضمن الدلائل الأخرى على الشلل الرعاش تغيرًا فى شكل كتابة يد المصاب، وفقدان حاسة الشم (انظر الفصل الرابع)، والتعثر، وتصلب قامة الجسم.

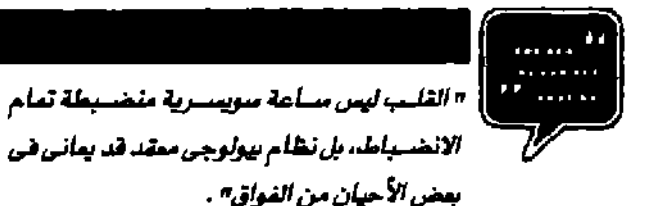
الإحساس بنبض القلب

لا يحس أغلبنا بنبض قلبه إلا أثناء الجرى أو ممارسة التمارين الرياضية، لكن بعض الناس يلاحظون على قلوبهم نبضًا قويًا، وسريعًا، ومضطربًا، أو غير منتظم حتى وهم فى حالة سكون. وتتضح هذه الحالة بشدة عندما يستلقى أحدهم فى الفراش، وخاصة على جانبه الأيسر. إن هذا الوعى والإحساس بنبض القلب – المعروف طبيًا باسم *الوجيب* – فى الغالب إحساس طبيعى وحميد. وكلمة الوجيب تستخدم عمومًا لوصف نبضات القلب غير المنتظمة وخصوصًا السريعة منها.

يعتبر الوجيب دلالة عامة على القلق والخوف فى الحياة اليومية، أى استجابة الهجوم أو الانسحاب، لكن هذه الحالة قد تكون خطيرة أيضًا كما فى ***نوبات الرعب المرضية الفجائية***. ويدل خفقان القلب بقوة وبسرعة أيضًا على التدخين، أو تعاطى الكحوليات، أو أنك تناول الكثير من الكافيين من خلال القهوة، أو الشاى، أو الكولا. ويشير الوجيب أيضًا إلى تعاطى الكوكايين أو المنشطات، أو قد يكون رد فعل لبعض العقاقير الشائعة التى تسبب الرعشات (انظر الرعشات سابقة الذكر) مثل بعض العقاقير المزيلة للاحتقان، ومضادات الاكتئاب، وأدوية الربو والغدة الدرقية. وقد تسهم بعض الأدوية العشبية مثل الجنسنج، والنباتات التى تستخدم لنقص الوزن مثل الجورانا، والإيفدرين فى التسبب فى الوجيب.

ويشير الوجيب أيضًا إلى العديد من المشكلات الطبية مثل الحمى، والأنيميا، ونقص سكر الدم، وانخفاض معدلات عنصر البوتاسيوم، وفرط إفراز الدرقية (انظر الشعور بالحر والجو ليس كذلك فيما يلى، والملحق الأول).

وليس من المستغرب أن يدل الوجيب على مشكلات القلب الحميدة والحرجة، والتى تتضمن ***هبوط الصمام التاجى*** (وهى حالة شائعة وليست عادةً من الاضطرابات الخطيرة لصمامات القلب)، وعدم انتظام نبضات القلب؛ فغالبًا ما يستخدم مصطلح الوجيب بمعنى عدم انتظام نبضات القلب، أما عندما تتسارع نبضات القلب جدًا فيشار إليها بمصطلح ***الخفقان***، أما حينما تتباطأ فيطلق عليها مصطلح ***بطء القلب***.



" القلب ليس ساعة سويسرية منضبطة تمام الانضباط، بل نظام بيولوجى معقد قد يعانى فى بعض الأحيان من الفواق" .

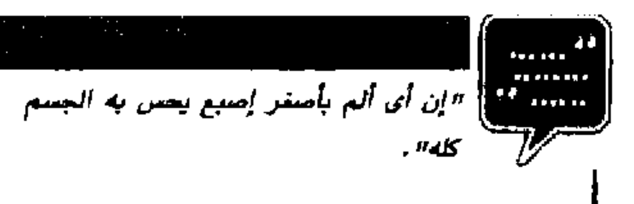
– "دوجلاس زايبس": طبيب القلب بكلية الطب جامعة إنديانا

إذا أحسست بخفقان زائد بالقلب، فهذا قد يكون دلالة على ***التقلصات الأذينية المبتسرة***، وهى أكثر أنواع عدم انتظام نبضات القلب شيوعًا بالإضافة إلى أنها حالة حميدة. وعلى الجانب الآخر، فإذا أحسست بأن قلبك يتخطى نبضة واحدة من حين لآخر فهذا قد يكون دلالة على ***التقلصات البطينية المبتسرة***. وعلى الرغم من أن هذه الحالة حميدة فى أغلب الأحيان، إلا أنها قد تدل على مرض القلب أو عدم التوازن المنحل بالكهرباء – أى عدم اتزان المواد غير العضوية بالدم، والتى قد تسبب مشكلات حرجة بالقلب والكلى إذا لم تُعالج. ومن سوء الحظ أن بعض حالات التقلصات البطينية المبتسرة قد تمثل خطورة على حياة المصاب خاصة حينما تصحبها سرعة خفقان القلب، أو دوار، أو إغماء، أو حينما تصيب فردًا مصابًا بمرض القلب.

درجات الحرارة المتقلبة

القدم واليد الباردة

هل يعلق الآخرون على برودة يدك حينما يصافحونك؟ هل تصيبك فكرة السير حافيًا بالارتجاف؟ جميعنا يعانى من برودة اليد والقدم فى بعض أوقات الشتاء أو داخل الحجرات المكيفة، أما إذا كانت أطرافك باردة بشكل مزمن فهذا قد يكون رد فعل لبعض العقاقير مثل مثبطات البيتا، وأدوية الغدة الدرقية، وأدوية الصداع النصفى.



"إن أى ألم بأصغر إصبع يحس به الجسم كله".

– مثل فلبينى

وأصابع اليد أو القدم الباردة التى يتحول لونها للأزرق أو الأبيض حينما تتعرض للبرد من الدلائل الأكيدة على *مرض رينو* أو *ظاهرة رينو* كما يسمى أحيانًا، وهو خلل محيطى تقل فيه إمدادات الدم لأصابع اليدين والقدمين. والتعرض لبرودة الجو قد يثير نوبات مرضية، بل وقد يسبب الضغط أيضًا لبعض الناس. وعادة ما لا يكتفى أثر البرودة على تغيير لون أصابع اليد والقدم فقط، بل قد تنبض أو ينتابها إحساس بالوخز والخدر. وتتأثر شحمة الأذن، والأنف، والساق أيضًا

"الوظيفة الأساسية للجسم هى تشغيل المخ".

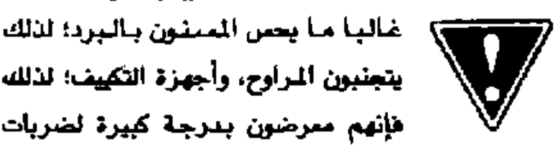
– "توماس أديسون"

فى بعض الأحيان. وتتراوح نسبة مرض رينو بين ٥–١٠ ٪ من الأمريكيين، وهو أكثر شيوعًا بين النساء فى المرحلة العمرية بين العشرينات والأربعينات، والمدخنين. ويسير مرض رينو أحيانًا مع مرض ***الميالجيا الكيسية***، وهو مرض معجز يصيب العضلات والهيكل العظمى ويشيع أيضًا بين النساء أكثر من الرجال، حيث إن نحو ٣٠٪ من المصابين بالميالجيا الكيسية مصابون أيضًا بمرض رينو.

وقد تشير اليد والقدم الباردة أيضًا إلى مرض الشريان المحيطى (انظر وخز الأطراف وخدرها سابق الذكر)، كما قد تدل على الحالة الخطيرة ***لمرض برجر*** – والمعروف أيضًا باسم ***الالتهاب الوعائى التجلطى*** – وهو مرض نادر يصيب الرجال المدخنين أو ماضغى التبغ بين العشرين والأربعين عامًا. وفى كلتا الحالتين – مرض الشريان المحيطى، ومرض برجر – تتراكم الرواسب الدهنية فى الشرايين فتمنع وصول الدم للمعدة والكليتين، والذراعين، والساقين، والقدمين (***التصلب العصيدى***). وتتمثل الدلائل الأخرى على هذه الحالة فى تغيير لون الساق، وصعوبة المشي، ***والاختلال الوظيفى الانتصابى*** (العنة). والمصاب بمرض الشريان المحيطى إذا أصيب بمرض برجر، فقد يؤدى الأخير إلى الغنغرينا، وحينئذ يلزم بتر العضو المصاب بهذه الحالة.

الإحساس بالبرد فى جميع أنحاء الجسم

هل ترتدى دائمًا ملابس ثقيلة فى حين يشعر الآخرون بالراحة تجاه الجو؟ إذا كانت الإجابة بنعم فإنك قد تكون مصابًا بإحدى الدلائل على قصور الدرقية – أى عدم إفرازها ما يكفى من هرمون الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول). وعلى الرغم من أن قصور الدرقية يصيب كلا الجنسين إلا أنه حالة شائعة جدًا ولا يتم تشخيصها بين النساء الراشدات والمسنات. وتتضمن الدلائل الأخرى على مرض قصور الدرقية: زيادة الوزن، وجفاف البشرة، والصوت الأجش، والإمساك.



غالبا ما يحس المسنون بالبرد؛ لذلك يتجنبون المراوح، وأجهزة التكييف؛ لذلك فإنهم معرضون بدرجة كبيرة لضربات الشمس، ونوبات القلب الناتجة عن الحرارة، حيث توفى خمس وثلاثون ألف شخص – أغلبهم المسنين – أثناء الموجة الحارة الشديدة التى اجتاحت أوروبا عام ٢٠٠٣.

وقد تشير الحساسية المفرطة للبرد أيضًا إلى الخلل الهرمونى الناتج عن ***خمول الغدة النخامية***، وهو قصور وظيفى

فى الغدة النخامية – الغدة الرئيسية فى النظام الغددى. وبالإضافة إلى الحساسية المفرطة للبرد، فقد يعانى المصابون بخمول الغدة النخامية من الإرهاق، والتعب، ومشكلات فى الخصوبة، وانخفاض ضغط الدم. وقد تشير الحساسية للبرد أيضًا إلى خلل آخر مرتبط بالهرمونات يعرف باسم *الخلل الوظيفى تحت المهادى*، وهو الخلل الذى يؤثر على ما تحت مهاد المخ. والغدة تحت المهادية هى الغدة التى تساعد على تنظيم حرارة الجسم، والشهية، والوزن، والانفعالات. وقد يدل الخلل فى هذه الغدة على ورم، أو عدوى، أو إصابة بالرأس، أو سوء تغذية.

أما الإحساس بالبرد لوقت طويل فقد يدل على الإصابة بالأنيميا، حيث إن حوالى ٢٠٪ من المصابين بنقص فى عنصر الحديد يعانون من الحساسية المفرطة للبرد. والحساسية المفرطة للبرد قد تكون فى حالات نادرة دلالة تحذيرية على سرطان العظم أو اللوكيميا (سرطان الدم والنخاع).

إذا أحسست بالبرد طويلًا بالإضافة إلى إحساس بالتيبس والألم، فإنك قد تكون مصابًا بالميالجيا الكيسية (انظر اليد والقدم الباردة سابقة الذكر)، وهى حالة تصيب العضلات والعظام وأكثر شيوعًا بين النساء، وبرغم أنها لا تمثل خطرًا على حياة المرء إلا أنها قد تسبب حالة من العجز.

الإحساس بالحر والجو ليس كذلك

هل سمعت من قبل المقولة الملازمة لمن انقطع طمثهن: "هل الجو حار أم أننى أنا من يشعر بالحرارة؟" إن الإحساس بالحرارة الزائدة مع وجود نوبات من حرارة الجسم دلالة على انقطاع الطمث، ومع ذلك فليست كل المصابات بفرط الحساسية للحرارة يتعرضن لنوبات حرارة الجسم المصاحبة لانقطاع الطمث، كما أنه ليس كل من يعانى من فرط الحساسية للحرارة من النساء. إن فرط الحساسية للحرارة دلالة تقليدية على العديد من الحالات المرتبطة بالهرمونات مثل: فرط إفراز الدرقية، وهى حالة يؤدى فيها الإفراز الزائد لهرمون الدرقية إلى رفع درجة حرارة الجسم والتعجيل بعملية التمثيل الغذائى (انظر الملحق الأول). وتتضمن الدلائل الأخرى على فرط إفراز الدرقية: العصبية، ونقص الوزن، وشدة الجوع والعطش، وجحوظ العينين. ورغم أن هذه الحالة تصيب كلا من الرجال والنساء، إلا أنها أكثر شيوعًا بين النساء.

والإحساس بالحرارة لفترات طويلة قد يكون رد فعل للإسراف فى تناول الكافيين، أو المنشطات، أو أنواع معينة من مضادات الاكتئاب، أو أدوية الدرقية. كما يشير

فرط الحساسية للحرارة أيضًا لحالات حرجة مثل تصلب الأنسجة المتعدد، والحق أن التعرض للحرارة والمياه الساخنة قد يزيد – بشكل مؤقت – من أعراض تصلب الأنسجة المتعدد والتى تتضمن الرعشات، وتشوش الرؤية، ومشكلات الذاكرة. وقد يكون فرط الحساسية للحرارة دليلاً على *احتباس العرق* – أى عدم القدرة على إفراز العرق – وهى حالة قد تهدد حياة المصاب (انظر الفصل الثامن)؛ لأن من لا يعرقون ترتفع حرارتهم بشدة لدرجة قد تعرضهم للإصابة بالإنهاك الناتج عن الحرارة أو الإصابة بضربة شمس.

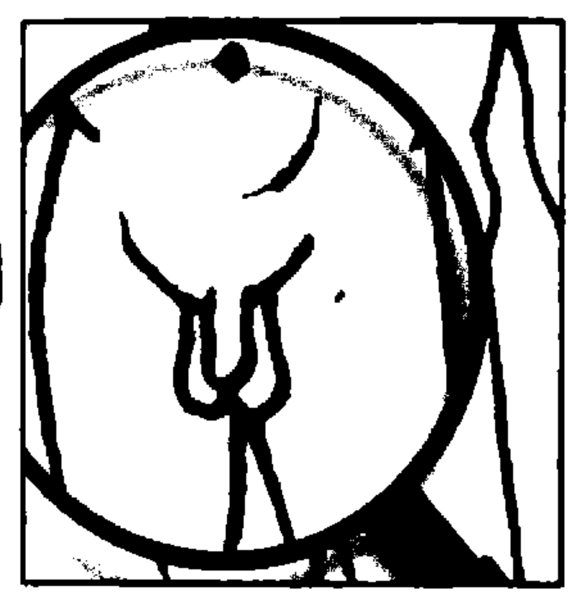
الخاتمة

يحتوى الجذع – من الداخل والخارج –على عدد كبير من أعضاء الجسم، وعدد المشاكل التى قد تصيبه لا يكاد يُحصى. وإليك قائمة بالمتخصصين الذين قد يفيدونك فى التعامل مع الجذع، لكن ينبغى عليك إذا تعرضت لألم مزمن أو شديد، أو نزيف، أو قىء، أو ورم مفاجئ، أو حكة شديدة، أو دوار، أو غثيان أن تبادر بالذهاب لطبيب العناية الأولية أو تذهب إلى حجرة الرعاية المركزة.

- *طبيب القلب:* هو الطبيب المتخصص فى تشخيص وعلاج اختلالات أمراض القلب والجهاز الدورى.
- *إخصائى الغدد الصماء:* هو الطبيب المتخصص فى تشخيص وعلاج الاختلالات والأمراض المرتبطة بالهرمونات.
- *إخصائى أمراض النساء:* هو الطبيب المتخصص فى تشخيص وعلاج الحالات المرتبطة بالجهاز التناسلى للنساء، وقد يجرى بعض إخصائيى أمراض النساء جراحات أيضًا.
- *إخصائى الأعصاب:* هو الطبيب المتخصص فى الاختلالات والأمراض المرتبطة بالجهاز العصبى المركزى (المخ والحبل الشوكى).
- *إخصائى الأورام:* هو الطبيب المتخصص فى علاج السرطان، وقد يجرى بعض المتخصصين فى الأورام عمليات جراحية أيضًا، أو قد يتخصصون أيضًا فى علاج السرطان بالإشعاع.

- *إخصائى جراحة التشوهات الهيكلية:* هو الطبيب والجراح المتخصص فى علاج أمراض واختلالات العظام، والمفاصل، والعضلات.
- *إخصائى أمراض الأقدام:* هو الطبيب المتخصص فى طب الأقدام، والذى يعالج اختلالات وأمراض القدم والكاحل (وهؤلاء الأطباء معروفون فى إنجلترا باسم خبراء الأقدام).
- *إخصائى العلاج الطبيعى:* وهو الطبيب المتخصص فى العناية بالصحة، والمؤهل لتقدير وعلاج مشكلات الحركة البدنية ووظائف العضلات.
- *إخصائى روماتيزم:* هو الطبيب المتخصص فى تشخيص وعلاج الاختلالات والأمراض التى تتعلق بالمفاصل، والعضلات، والأوتار، والأربطة، والأنسجة الضامة، والعظام.





الأعضاء الخاصة والغازات والفضلات

لا تُظهر أعضاءك الخاصة للعيان؛ فهى مخجلة، وكريهة، ومنبوذة ووقحة.

ـــ «ريتشارد ويست»، ١٦١٩

لم يكن النظر للأعضاء الخاصة دائمًا على أنها مخجلة، ولا حتى بكل هذه الخصوصية؛ فالإنسان البدائى كان مجردًا من الملابس، ولم يكن يخجل من هذا.

ولا يعود انشغالنا – وازدواج مشاعرنا – تجاه الأعضاء الخاصة إلى ما تمنحه لنا ولغيرنا من متعة فحسب، بل لضرورتها للحفاظ على النسل وإخراج الفضلات. ولأن الأعضاء التناسلية هى المسئولة عن التناسل وإخراج البول؛ فإنها تجذبنا وتنفرنا فى نفس الوقت.

كانت بعض فضلات الجسم (أو الأخلاط كما كان يطلق عليها) موضوع الدراسة والتندر لآلاف السنوات. وقد قال أبقراط – الذى عرف بأبى الطب – بأربعة أخلاط تؤثر على مزاج المرء وصحته العامة، وهى: الصفراء، والسوداء، والدم، والبلغم. وكان

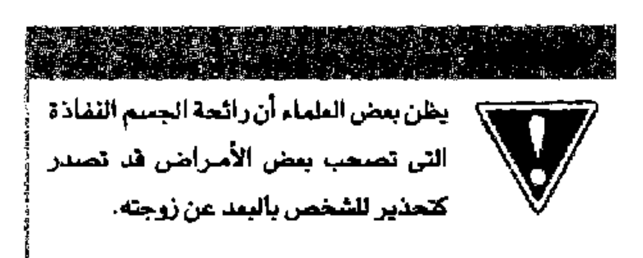
يُعتقد أن كل الأمراض تنتج عن عدم توازن هذه "السوائل الأساسية"، وما يترتب على ذلك من عدم قدرة الجسم على التخلص بنفسه من فضلاته. أما عن العلاج فكان: العرق، والتقيؤ، وفصد الدم، والإسهال.

ولا نزال حتى اليوم نقضى وقتًا طويلًا، وننفق مالًا كثيرًا فى محاولة التخلص من فضلات أجسامنا. وعلى الرغم من أنه ليس بمقدور الجميع أن يتقيؤا عمدًا، فإن الملينات، والحقن الشرجية، ومدرات البول، وإفراز العرق فى صالات التدليك والصالات الرياضية قد سهلت هذا الأمر.

إن جهازنا التناسلى، والهضمى، والإخراجى، ومنظم درجة حرارة الجسم نعم عظيمة، ومع ذلك فإنه يصدر عنها أيضًا آلاف الروائح، والأصوات، والمناظر الكريهة والمحرجة؛ فالمعدة، والأمعاء قد يصدر عنها عرض لعدد مذهل من الأصوات غير المتناغمة التى يصحبها أحيانًا روائح كريهة.

وعلينا ألا ننسى العرق – أكثر فضلات الجسم تجاهلًا، أو فيما يتعلق بالتندر عليه على الأقل – ومع ذلك فإن العرق يحتل المرتبة الأولى فى الالتصاق بالجسم. وعلى عكس البول والبراز الذى يخرج سريعًا خارج الجسم، فإن رائحة العرق قد تتعلق بأجسامنا وملابسنا لفترات طويلة ما لم نغسلها بالماء والصابون.

ودلائل الجسم المرتبطة بالأعضاء الخاصة ونواتجها المقززة غالبًا ما تكون مصدرًا لتندر الأطفال والمراهقين، ولأنها أيضًا مصدر رئيسى للحرج؛ فإننا نجد صعوبة فى مناقشتها مع أطبائنا، وقد يكون هذا خطأ كبيرًا. وسواء كنت تخجل من الحديث عن هذه الدلائل أم لا، فعليك ألا تتجاهل دلائل الجسم الصادرة عن جهاز التحكم فى الفضلات بشكل دورى؛ لأنها – وبعيدًا عن الحرج – تكشف عن إشارات لا حصر لها عن حالة أجسامنا. إن دراسة البراز، والبول، والعرق وسائر فضلات الجسم ليس مضيعة للوقت، فما توضحه لنا لا يقدر بثمن، بل إنها قد تنقذ حياتنا.

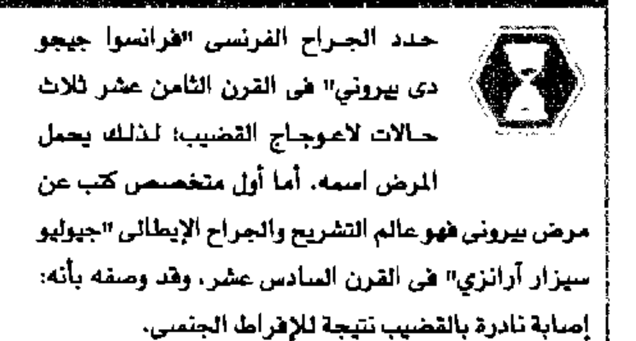

يظن بعض العلماء أن رائحة الجسم النفاذة التى تصحب بعض الأمراض قد تصدر كتحذير للشخص بالبعد عن زوجته.

أوجه الغرابة فى العضو الذكرى

القضيب المعوج

قد يكون بقضيب بعض الرجال انحناءة بسبب أساليب معينة من الممارسات الجنسية، أو قد يكون معوجًا بصورة طبيعية لدى البعض الآخر. وعلى الرغم من أن القضيب المعوج (والمعروف طبيًا باسم تقوس القضيب بالميلاد) قد يكون دلالة تشريحية حميدة، فأحيانًا ما يكون دلالة على *مرض بيرونى* (انظر الفصل السابع). وفى هذه الحالة يوجد ورم صلب، أو بقع تحت جلد قصبة القضيب تجبره على الارتفاع لأعلى، أو النزول لأسفل، أو الاتجاه لليسار أو اليمين. وقد يظهر مرض بيرونى فجأة أو تدريجيًا وأحيانًا ما يكون مؤلمًا للغاية، مما يصعب معه ممارسة العلاقة الزوجية أو حتى يحول دونها. وهذه الحالة تسبب الحرج للعديد من الرجال مما يضاعف من مشكلاتهم الجنسية.

ومرض بيرونى — المعروف أيضًا باسم *التهاب الجسم الكهفى الليفى* — أحيانًا ما يكون وراثيًا، ولكنه غالبًا ما يدل على تعرض القضيب لإصابة قد تكون رياضية، أو عن ممارسة خشنة للجنس. وقد يدل أيضًا على *التهاب الأوعية*، وهو التهاب بالدم أو الأوعية الليمفاوية. ونسبة ٣٠٪ من الرجال المصابين بمرض بيرونى مصابون أيضًا *باضطرابات الأنسجة الضامة*. والحالة الأكثر شيوعًا لمرض بيرونى هى *مرض دوبويترين*، وهو غلظة غير عادية فى جلد الكفين مما يؤدى لاعوجاج الأصابع مثل القضيب فى مرض بيرونى (انظر الفصل السابع).



حدد الجراح الفرنسى "فرانسوا جيجو دى بيروني" فى القرن الثامن عشر ثلاث حالات لاعوجاج القضيب؛ لذلك يحمل المرض اسمه. أما أول متخصص كتب عن مرض بيرونى فهو عالم التشريح والجراح الإيطالى "جيوليو سيزار آرانزي" فى القرن السادس عشر، وقد وصفه بأنه: إصابة نادرة بالقضيب نتيجة للإفراط الجنسى.

وغالبًا ما يصيب مرض بيرونى الرجال بين الأربعين والستين عامًا، وهو أكثر شيوعًا بين ذوى البشرة البيضاء والسوداء والآسيويين، حيث إن ٤٠٪ من الأمريكيين البيض مصابون به. والمريض النمطى بهذا المرض هو رجل مسن مصاب بضعف انتصاب يمارس الجماع بحماس وتكرار (أكثر من أربع مرات أسبوعيًا). والأخبار السارة هى أن هذا المرض قد يختفى تلقائيًا، لكن الجراحة تكون مطلوبة أحيانًا خاصة إذا ظل المرض يسبب آلامًا أو مشاكل جنسية.

طول فترة الانتصاب

إن الانتصاب الذى يدوم أكثر من أربع ساعات دون إثارة جنسية مستمرة يدل على *القساحة*، وهو الانتصاب الدائم غير المريح، والمحرج، بل والمؤلم، وقد يؤدى أيضًا إلى تلف دائم للعضو.

والقساحة مرض شائع بين الرجال المصابين بأنيميا الخلية المنجلية، حيث يعانى ٤٢٪ تقريبًا من الرجال المصابين بهذه الحالة من القساحة فى مرحلة ما من حياتهم. (والقساحة أيضًا رد فعل لحادث غير عادى مثل عضة أرملة العنكبوت السوداء، ولكن الاحتمال الأكبر أن من تعرض لتلك العضة لن يدرك إلا الألم الحاد والتقلصات العضلية التى تسببها). وقد يدل مرض القساحة – وإن كان بصورة أقل شيوعًا – على مرض اللوكيميا أو الملاريا.

وقد تكون طول فترة الانتصاب أيضًا رد فعل لبعض العقاقير المضادة للاضطراب النفسى، وبعض مضادات الاكتئاب، وأدوية ارتفاع ضغط الدم. وليس من المستغرب أن تكون هذه الحالة رد فعل بالغًا، ونادرًا لبعض العقاقير مثل الفياجرا، والسياليز، والليفيترا التى تستخدم لعلاج *قصور الانتصاب* المعروف باسم العنة. والقساحة قد تكون دلالة على التسمم بأول أكسيد الكربون، أو الكحوليات، أو الماريجوانا، أو الكوكايين وغيرها من المخدرات.

المصطلح العلمى الذى يعبر عن القساحة فى اللغة الإنجليزية هو (Priapism)، وهو مشتق من بريابوس Priapus – رمز الخصوبة والنماء فى الأسطورة الإغريقية وابن أفروديت. وكان بريابوس طفلًا غير جذاب – كما تقول الأسطورة – لذلك ألقاه الإغريق من على جبل الأوليمب، فسقط بين الحوريات اللاتى تولين تربيته.

وعلاوة على ذلك، فقد تدل القساحة على مرض أو إصابة بالحبل الشوكى، أو إصابة القضيب. وتعتبر القساحة حالة مرضية عاجلة إن لم تعالج فقد تؤدى إلى قصور انتصاب دائم ومخيف.



قصور الانتصاب قد يكون أولى الدلائل التحذيرية على مرض القلب، فقد أظهرت بعض الدراسات الأخيرة أن مرض الشريان التاجى يحدث بعد ثلاث سنوات من قصور الانتصاب. وكلما زادت حدة قصور الانتصاب زادت خطورة مرض القلب.

القضيب المرقط

إذا كان لون القضيب متغيرًا فهذا ليس بالشىء الهين، حيث إن وجود قرحة حمراء أو أرجوانية غير مؤلمة على القضيب عادة ما تكون من الدلائل التحذيرية المبكرة على سرطان القضيب – وهو سرطان جلدى نادر غالبًا ما يصاب به الرجل غير المختون. ومع تطور السرطان تظهر بعض الدلائل الأخرى مثل الطفح الأحمر، وإفرازات كريهة الرائحة، أو نزيف فى بعض الأحيان.

الرجال المصابون *بالورم الحليمى البشرى* – وهو أحد أكثر الأمراض المنتقلة جنسيًا شيوعًا بين الرجال والسيدات يواجهون خطورة الإصابة بسرطان القضيب أكثر من غيرهم من الرجال، وكذلك الحال مع المدخنين، والمصابين بالإيدز، ومن تم علاجهم من الصدفية بالأشعة فوق البنفسجية وعقار سورالين.

الانتفاخ الصفنى

إذا لاحظ الرجل انتفاخًا طفيفًا فى خصيته، فقد يهتم أو لا يهتم، والحق أن هذه الحالة ليست مدعاة للقلق. وهذا النوع من ورم كيس الخصية غالبًا ما يدل على *دوالى الخصية* – وهو عبارة عن دوالى فى الأوردة المحيطة بالخصية وهى شبيهة بدوالى الأوردة فى الساق (انظر الفصل التاسع). وعادة ما تظهر هذه الدوالى حول الخصية اليسرى (وقد تظهر حول الخصيتين)، ويمكن ملاحظتها بسهولة عندما يقف الرجل، وقد تختفى عندما ينحنى. ويصف بعض الرجال دوالى الخصية بأنها تشبه حقيبة من الديدان فى كيس الخصية.

وتبلغ نسبة الإصابة بدوالى الخصية بين الرجال من ١٥–٢٠٪ وخصوصًا فى المرحلة العمرية بين الخامسة عشرة والخامسة والعشرين. وعلى الرغم من أنها دلالة حميدة فى العادة،

"أهم ثلاثة أشياء لدى الرجل هى باختصار: علاقته الزوجية الحميمية، ونقوده، وآراؤه الدينية".

– "صموئيل بتلر": كاتب إنجليزى من القرن التاسع عشر

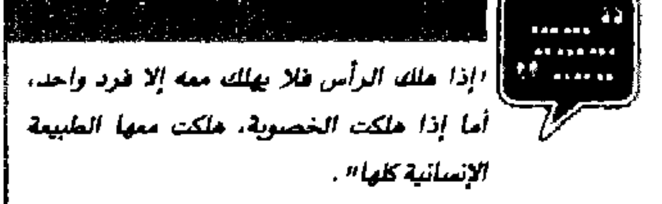


نصف حديثى الولادة تقريبًا مصابون بانتفاخ الخصية وتختفى بعد عام من ميلادهم.

إلا أنها قد تكون تحذيرًا من العقم، حيث إن ٤٠٪ من المصابين بمشكلات خصوبة لديهم دوالى الخصية يعتقد البعض أن دوالى الخصية قد تعيق إنتاج المنى لأنها تزيد من درجة حرارة الخصية.

وقد يدل انتفاخ كيس الخصية أيضًا على ***انتفاخ الخصية*** – وهو تكتل غير مؤلم للسوائل حول الخصية ويظهر عادة بعد سن الأربعين – وقد يدل على إصابة أو عدوى بكيس الخصية. وقد يتشابه هذا المرض مع مرض ***الفتق الإربى*** – وهى حالة يبرز فيها جزء من الأمعاء عبر منطقة ضعيفة فى جدار البطن ليتجه إلى الخصية (انظر الفصل التاسع). وانتفاخ الخصية قد يشير فى بعض الأحيان إلى سرطان الخصية (انظر الورم على الخصية فيما يلى).

وقد يدل انتفاخ كيس الخصية – وكذلك الإحساس بثقل الخصية – على عدوى خطيرة فى البربخ – الأنبوب الحلزونى الذى يخزن المنى ويساعد على نقله – وهى العدوى المعروفة طبيًا باسم ***التهاب البربخ***. وهذا الالتهاب عادة ما ينتج عن الأمراض المنتقلة جنسيًا مثل ***الحراشف البرعمية*** أو ***السيلان***. وعلى الرغم من أن انتفاخ كيس الخصية، ورشح القضيب عادة ما تصاحب التهاب البربخ؛ فإن أول ما يلحظه الرجال هو الآلام التى تتدرج ما بين الخفيفة والحادة (انظر رشح القضيب فيما يلى). وقد يحدث التهاب البربخ كرد فعل للأميودارون – وهو عقار لعلاج اضطراب نبضات القلب. وأخيرًا، قد يدل التهاب البربخ على السل.



"إذا ملك الرأس فلا يهلك معه إلا فرد واحد، أما إذا هلكت الخصوبة، هلكت معها الطبيعة الإنسانية كلها".

– "فرانسيسكو رابليز": كاتب فرنسى من القرن السادس عشر

وإذا انتفخ كيس الخصية بأكمله دون ألم، فقد يدل ذلك على ***الأوديما الليمفية*** – وهى حالة تصيب الذراعين والرجلين أساسًا (انظر الفصل التاسع) – قد تنتج عن انسداد الجهاز الليمفى مما يمنع السوائل الليمفية (التى تنقى الجسم من الفيروسات والبكتريا والفضلات) من الصرف. والأوديما الليمفية نفسها عادة ما تكون دلالة تحذيرية خطيرة على قصور القلب أو تليف الكبد.

انتفاخ رأس القضيب

ليس انتفاخ رأس القضيب شيئًا هينًا، بل قد يدل على *التهاب الحشفة* نتيجة عدم النظافة الشخصية، بل وقد تنبعث منه روائح كريهة. وإذا لم يكن الرجل مختونًا، فقد تلتهب حشفته أيضًا وهو ما يسمى طبيًا *التهاب القلفة*. وفى النهاية قد يزداد الانتفاخ والالتهاب سوءًا لدرجة تعيق الرجل غير المختون عن استعادة الحشفة، وهو ما يعرف طبيًا *بضيق القلفة*.

ورم على الخصية

إن اكتشاف ورم على الخصية قد يقلق صاحبه، لكن الورم غير المؤلم قد يكون دلالة على *القيلة المنوية*، وهى تجمع حميد للمنى فيما يشبه الحويصلة داخل كيس الخصية لكنه قد يتصل بالبربخ، أو قد يدل على إصابة أو عدوى بالخصية.

والمؤسف أن هذا الورم القوى غير المؤلم قد يدل على سرطان الخصية، بل الحق أنه أكثر دلائله شيوعًا، وتشمل الدلائل الأخرى: ثقلاً أو عدم راحة فى كيس الخصية، وألمًا فى أصل الفخذ، أو البطن، أو الظهر، أو تضخمًا فى الثديين أو تهدلهما (انظر الفصل السابع)، ومع ذلك فبعض المصابين بسرطان الخصية لا تظهر لديهم أية دلائل على الإطلاق.

وسرطان الخصية سرطان نادر يصيب أساسًا الشباب بين الخامسة عشرة والرابعة والثلاثين. ونادرًا ما يصيب من تجاوزوا الأربعين. وأغلب المصابين به فى الولايات المتحدة من البيض يليهم المنحدرون من أصول لاتينية، ثم السكان الأصليون، ثم الآسيويون، وأقل نسبة به بين ذوى الأصول الإفريقية. وهو أكثر شيوعًا بين المولودين بخصية معلقة وأحيانًا ما يكون وراثيًا. ومن المعرضين للإصابة بسرطان الخصية أيضًا المولودون بكروموسومات إكس زائدة، وهو مرض جينى يسمى متلازمة كلينفلتر (انظر الفصل الأول). والأخبار السارة هى أنه مع الاكتشاف والعلاج المبكرين للمرض تزداد معدلات النجاة من الموت بسببه.

> **فى ١٩٩٦ تم تشخيص إصابة بطل العالم فى سباق الدرجات "لانس أرمسترونج" بسرطان الخصية وهو لا يزال فى الخامسة والعشرين. وقد تعافى من المرض.. ليس هذا فحسب، بل واصل حياته أيضًا مؤسسًا (مؤسسة أرمسترونج لانس)، وهى منظمة خيرية لدعم وتوعية مرضى السرطان، وفاز لسبع سنوات على التوالى بسباق فرنسا للدراجات من عام ١٩٩٩ وحتى عام ٢٠٠٥**



يجب على جميع الرجال ـ خاصة من تتراوح أعمارهم بين الخامسة عشرة والخامسة والثلاثين ـ أن يجروا شهريًا الاختبار الذاتي للخصية. وأفضل وقت لفحص الورم هو ما بعد أخذ حمام دافئ.

واليك الطريقة:

- ضع إصبع الإبهام أعلى الخصية، والسبابة فى وسطها، والوسطى أسفلها.
- أدر الخصية بين الإبهام والإصبعين الآخرين.
- تحسس الأورام التى قد تكون صغيرة بحجم حبة البازلاء.
- إذا شعرت بشىء مقلق، فاذهب للطبيب.

نزول منى أحمر

إن رؤية أى شىء أحمر على الأعضاء الجنسية قد يثير الرعب. والمنى الأحمر – المعروف طبيًا باسم *المنى المدمم* – عادة ما يدل على وجود دم فى السائل المنوى، حيث قد يصل الدم إليه عبر أى التهاب فى المجرى التناسلى. ومن المتوقع أن تتكرر الإصابة بهذا المرض بعد الإصابة به لأول مرة. وعلى الرغم من أن هذه الحالة لا تستدعى القلق، إلا أن هناك دلائل على تزايد طفيف فى حالات سرطان البروستاتا بين من أصيبوا بنزول منى أحمر.

رشح القضيب

إذا خرج من القضيب شىء غير البول أو المنى، فقد يكون هذا دليلاً على الإصابة بأحد الأمراض المنتقلة جنسيًا أو غيره من أنواع العدوى الأخرى. ورشح القضيب عادة ما يدل على *التهاب المبال* – وهو التهاب فى قناة مجرى البول التى ينساب منها البول إلى خارج الجسم. وقناة مجرى البول وسيلة جيدة لدخول وخروج الميكروبات إلى القضيب أو منه، وقد تأتى هذه الميكروبات من القنطرة، أو التهاب البروستاتا، أو من شريك العملية الجنسية.

المادة كريهة الرائحة اللزجة الكثيفة المتجمعة تحت القلفة، والتى تشبه الجبن تسمى اللخن، وتتكون من خلايا جلدية ميتة وإفرازات دهنية.

ورشح القضيب يسهل التعرف عليه، وتحديد سببه؛ فالرشح الكثيف الداكن كريه الرائحة – مثلاً – يعتبر علامة على السيلان.

أوجه الغرابة فى المهبل

غازات المهبل

قد يكون اعوجاج القضيب أو ترقيطه شيئًا مخجلًا، ولكن الحق أن تلك الحالة المسكوت عنها – والمعروفة طبيًا باسم *المهبل الغازى* – أكثر شيوعًا مما قد يتبادر للذهن.

وعادة ما تكون غازات المهبل دلالة حميدة على النشاط الجنسى، الذى قد يدفع الهواء إلى داخل المهبل وخارجه. لكن التمارين المختلفة – مثل اليوجا – قد تسبب هذا الصوت المخجل.

اندفاع الهواء إلى الرحم الناتج عن الممارسات الجنسية غير السوية قد يسبب انسداد الوعاء الدموى، وهى حالة تهدد الحياة. وإذا كانت المرأة حاملًا، فقد يتعرض الجنين للموت نتيجة لذلك.

وعادة ما تكون غازات المهبل عديمة الرائحة، أما إن كانت رائحتها كريهة فقد تكون دلالة تحذيرية على تمزق بين المهبل والقولون (*ناسور القولون المهبلى*). وهذا التمزق – الذى قد يحدث أثناء الولادة، أو نتيجة *لمرض كروهن* (انظر البراز الأحمر أو الكستنائى فيما يلى) وغير ذلك من الأمراض المعوية – قد يسبب العدوى وغيرها من المشكلات الخطيرة.

رشح المهبل

ليس غريبًا على المرأة الإفرازات السائلة اللزجة السائلة إذ إن هذا المخاط المهبلى أمر عادى.

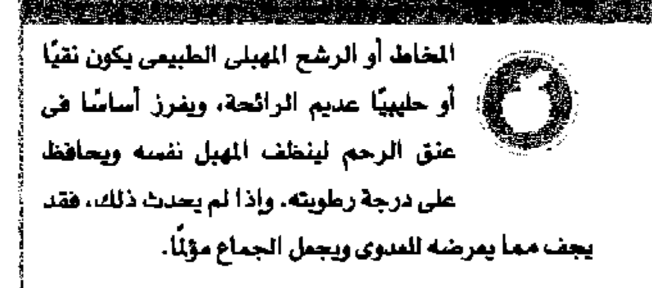
وتتغير كمية وكثافة المخاط المهبلى للمرأة على مدار الدورة الشهرية وعبر دورة حياتها نفسها، حيث يصبح مخاط المهبل شفافًا جدًا ومطاطًا قبل التبويض مباشرة.

وأثناء الحمل تقوم كمية ضئيلة من المخاط الكثيف – ويسمى مخاط الانسداد – بسد قناة عنق الرحم وعندما تسقط السدادة فهذه دلالة على قرب الوضع. وعادة ما يقل إفراز المخاط مع تقدم المرأة فى السن وهبوط معدل الإستروجين أثناء فطرة انقطاع الطمث.

الغسل المهبلى غير ضرورى، بل إنه خطير فقد يهيج الأنسجة المهبلية الرقيقة وقد يترتب على ذلك:

- احتمال تعرض المهبل لعدوى الأمراض المنتقلة جنسيًا مثل الإيدز.
- عدوى تنتج عن اضطراب التوازن الطبيعى للكائنات المهبلية.
- دخول الجراثيم للجهاز التناسلى مما يؤدى إلى عدوى خطيرة أو العقم.

ومعظم الرشح المهبلى شىء طبيعى بغض النظر عن كميته، إلا أن التغيرات الطارئة فى قوامه ورائحته أحيانًا ما تدل على مشكلة، فالرشح الأبيض الثخين – مثلاً – دليل على عدوى تخمر المهبل، ويسمى طبيًا *القلاع المهبلى*. وهو مرض شائع فى المرحلة العمرية من العشرين إلى الأربعين. ومن الدلائل الأخرى على هذه الالتهابات المؤلمة: الحكة، والألم أثناء التبول – وهو ما يسمى طبيًا *عسر التبول*. وقد يدل هذا أيضًا على غير ذلك من أمراض المهبل وعدوى البول (انظر البول المتعكر فيما يلى).



المخاط أو الرشح المهبلى الطبيعى يكون نقيًا أو حليبيًا عديم الرائحة، ويفرز أساسًا فى عنق الرحم لينظف المهبل نفسه ويحافظ على درجة رطوبته. وإذا لم يحدث ذلك، فقد يجف مما يعرضه للعدوى ويجعل الجماع مؤلمًا.

ورغم أن الرشح الناتج عن عدوى التخمر عادة ما يكون عديم الرائحة فقد تشم المرأة أحيانًا رائحة مثل الخبز المتخمر.

وقد يدل الرشح المهبلى الخفيف – سواء الأبيض منه أو الرمادى، خاصة إذا ظهرت عليه الرغوة – على *البكتريا المهبلية*، وهى العدوى الأكثر شيوعًا بين السيدات فى سن



تصاب ٧٥٪ من النساء تقريبًا بعدوى التخمر فى مرحلة معينة من حياتهن. والمؤسف أن هذه الإصابة تتكرر، حيث إن نصف من أصبن به مرة تكررت إصابتهن به.

الإنجاب، وهى أكثر خطورة ورائحتها أكثر كراهة من عدوى التخمر، والحق أنها كثيرًا ما يصدر عنها رائحة نفاذة ومتميزة كرائحة السمك وخاصة بعد ممارسة العلاقة الحميمة. وعلى الرغم من عدم وضوح سبب هذا المرض تحديدًا، إلا أنه أحيانًا ما ينتقل عن طريق الجنس، وهو يحدث عندما يختل توازن البكتريا فى المهبل.



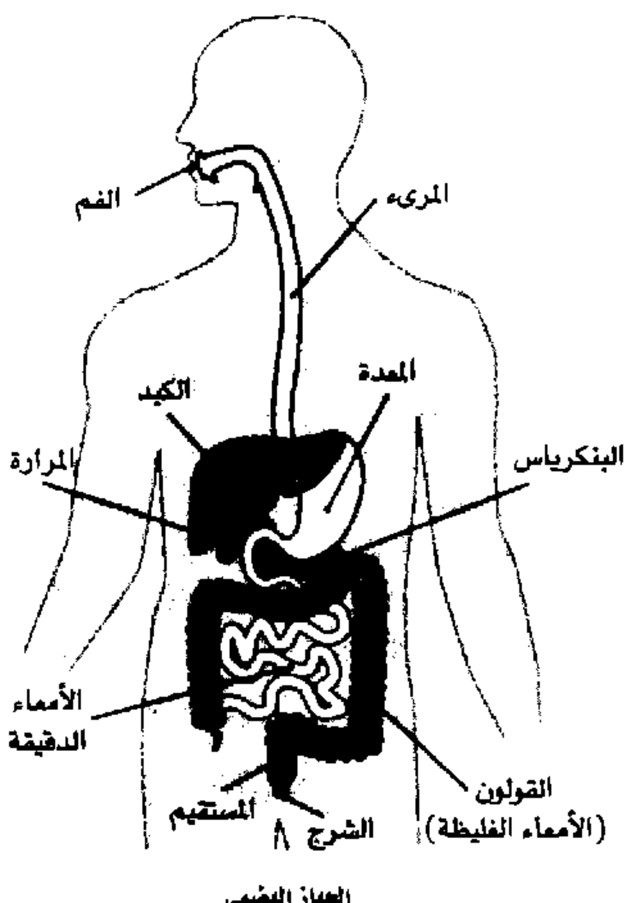
تبلغ نسبة الإصابة بالبكتريا المهبلية بين الحوامل ١٦٪ تقريبًا، إلا أن الكثيرات لا يدركن ذلك لأن هذه الحالة لا يصدر عنها دلائل دائمًا. والمؤسف أن هذا المرض يهدد الحوامل وأجنتهن وخصوبتهن. إن حالات الإجهاض والولادة المبكرة، والأطفال المولودين بوزن أقل من الطبيعى، ومرض التهاب الحوض قد تنتج عن البكتيريا المهبلية.

ويدل الرشح المهبلى الأصفر الرغوى كريه الرائحة الأصفر – والمسبب للحكة، وحرقان البول على عدوى الطفيليات *وحيدات الشعر المهبلية*، وهى حالة أخرى شائعة من حالات الأمراض المنتقلة جنسيًا فى أمريكا وغيرها من دول العالم.

روائح وأصوات المعدة

قرقرة المعدة

قد يربكك قرقرة معدتك خاصة إذا كنت فى غرفة مزدحمة. وهذه الأصوات المنبعثة من المعدة والأمعاء – المعروفة طبيًا باسم *قرقرة البطن* – دلالة صحية على أن جهازك الهضمى يعمل جيدًا، وهى ناتجة عن *الحركة الدورية للأمعاء* التى تتمثل فى تقلصات متموجة لجدران البطن لدفع الطعام والسوائل والغازات عبر الجهاز الهضمى، والمعدة والأمعاء تصدران ضوضاء مستمرة سواء كانت فارغة أو ممتلئة، ولكن عند امتلاء المعدة فإن هذه القرقرة تكون موجودة ولكنها مكتومة.



الجهاز الهضمى



من المعروف منذ القدم أن التثاؤب والسعال معديان، وقد اكتشف مؤخرًا باحثون من لندن أن هناك أصواتًا أخرى للجسم تعتبر معدية أيضًا، حيث أثبتوا أن قول "اضحك تضحك لك الدنيا" صحيح. لكن المؤسف أنهم اكتشفوا أن صوت التجشؤ معدٍ هو الآخر.

وعلى الرغم من أنها حميدة إلا أن القرقرة قد تدل على أمراض معوية معدية، خاصة المصحوبة بالانتفاخ أو الغازات، أو التقلصات، أو الإسهال. ومن الأمراض المحتملة التى قد تدل عليها: فيروسات المعدة، وإمساك الأمعاء، والتهاب المعدة، ومتلازمة الأمعاء المتهيجة (والمعروفة أيضًا بتقلصات القولون)، ومرض التهاب الأمعاء – وهو المرض الذى يشمل كلاً من مرض كروهن، والتهاب القولون (انظر البراز الأحمر والكستنائى فيما يلى). ومتلازمة الأمعاء المتهيجة هى أكثر أمراض المعدة والأمعاء شيوعًا. ومن الدلائل الأخرى على متلازمة الأمعاء المتهيجة: الانتفاخ، والتجشؤ، والآلام، وعدم ثبات توقيتات التبرز، بالإضافة لوجود مخاط فى البراز (انظر البراز المخاطى فيما يلى) ورغم تشابه دلائل كل من متلازمة الأمعاء المهتاجة، ومرض التهاب الأمعاء إلا أن الأخير أكثر خطورة.

التجشؤ المتكرر

التكرع – والمعروف طبيًا باسم التجشؤ – هو ثانى الأصوات المخجلة للجسم، وهو نوع آخر من أنواع انتفاخ البطن.

والتجشؤ لدى معظم الناس دلالة حميدة على التخلص من الهواء الزائد الذى ابتلعناه فى جهازنا الهضمى، ومن الطبيعى أن نتجشأ من ثلاث إلى أربع مرات بعد تناول الطعام. وقد يكون التجشؤ أيضًا فعلًا إراديًا للفت الأنظار أو الاستفزاز (انظر لما يفعله المراهقون!).

"التعديل الأول للدستور الأمريكى لم يجرم التجشؤ".

– "بارت سيمبسون" شخصية كارتون تليفزيونية

أما إذا كنت تتجشأ كثيرًا رغمًا عنك، فقد يكون ذلك بسبب تناول المشروبات الغازية أو مضغ الكثير من العلك، أو التهام الطعام بسرعة. التجشؤ والضرط قد يعودان لتناول أطعمة ذات نسبة ألياف عالية (مثل الفول، وبعض الفواكه والخضر، وجميع أنواع الحبوب)، ومنتجات الألبان، والحلوى المصنعة، والكربوهيدرات خاصة السكر والنشا، أو جميع ما سبق.

التجشؤ الكثير والضرط قد يدلان على ***نقص إنزيم اللاكتيز*** اللازم لتكسير سكر اللاكتوز فى مجرى الجهاز الهضمى. ونقص هذا الإنزيم يتسبب فى عدم هضم الكثير من الأطعمة – ومن بينهما اللبن ومشتقاته والتى يمثل اللاكتوز المكون الرئيسى بها – هضمًا جيدًا، ونتيجة ذلك تتكون الغازات.

ينص أحد قوانين ولاية نبراسكا على إلقاء القبض على الأبوين اللذين يتجشأ أبناؤهما فى دور العبادة.

وكثرة التجشؤ دلالة على حساسية لأنواع معينة من الطعام، أو مشكلة بالمعدة، أو قد تدل على الارتجاع المعدى المريئى، وهى حالة خطيرة ترتد فيها أحماض المعدة أو الطعام إلى المرىء (انظر الفصل السادس). وقد تدل أيضًا على متلازمة الأمعاء المتهيجة (انظر قرقرة المعدة سابقة الذكر).

والتجشؤ الكثير قد يدل على اضطرابات معدية أو معوية أخرى مثل قرحة المعدة، ومرض المرارة، وحصاة المرارة، والفتق الثقبى. ومع ذلك، ففى جميع هذه الحالات



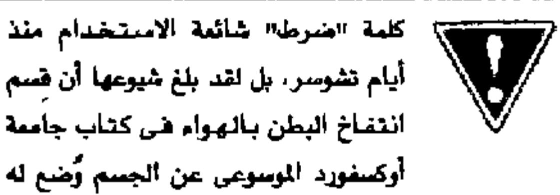
> التجشؤ والضرط ليست مجرد تندر عندما يتعلق الأمر بالاحتباس الحرارى العالمى، فالغازات المنبعثة من الأبقار وغيرها من المواشى مسئولة عن ٢٠٪ تقريبًا من غاز الميثان المنبعث عالميًا. والسماد الغنى بالنيتروجين يزيد من المشكلة أيضًا. ويزداد الموقف سوءًا فى نيوزيلندا حيث ينبعث ٦٠٪ من غاز الصوب الزراعية من الماشية.

تظهر أيضًا بعض الدلائل غير المستقرة مثل: الغثيان، أو التقيؤ، أو الألم، أو تغيرات الأمعاء.

أضف لذلك أن التجشؤ الحاد يدل على اضطرابات المرارة، بل وسرطان القولون أو المرىء. ومن الدلائل الأخرى على هذه الحالة: الانتفاخ، وفقدان الوزن، وتقيؤ الدم، والبراز المدمم (انظر البراز فيما يلى)، وأخيرًا، قد يكون التجشؤ الكثير المصحوب بالغثيان الحاد أو التقيؤ دلالة خطر على الإصابة بأزمة قلبية.

الضرط المتكرر

قد يثير الضرط الضحك والارتباك أكثر من أية وظيفة جسمية أخرى، ولأن الضرط يصحبه أصوات وروائح فمن الصعب إخفاؤه.



> كلمة "ضرط" شائعة الاستخدام منذ أيام تشوسر، بل لقد بلغ شيوعها أن قِسم انتفاخ البطن بالهواء فى كتاب جامعة أوكسفورد الموسوعى عن الجسم وُضع له عنوان "الضرط".

وكثرة الغازات فى الجهاز الهضمى تسمى طبيًا *الانتفاخ*، وقد ينتشر الغاز فى الأمعاء مسببًا التطبل، بل والألم أحيانًا. وعندما يتسرب الغاز من الفم – كما يحدث غالبًا – فهذا تجشؤ (انظر التجشؤ الكثير سابق الذكر)، أما عندما يخرج من الشرج فهو ضرط.

والعجيب أنه ليس هناك مصطلح طبى ثابت يصف هذه الحالة، حيث تستخدم تعبيرات مثل: "خروج الريح" أو "طرد الغاز".

ويحدث الضرط لدى أغلب الناس بمعدل مرة فى الساعة ويبلغ مجموع الغازات الخارجة من خلاله ما بين واحد إلى ثلاثة باينت (وحدة تساوى نصف لتر) يوميًا. وهذا الغاز عديم الرائحة غالبًا ما يتكون أساسًا من ثانى أكسيد الكربون، والأكسجين، والنتروجين، والهيدروجين، وأحيانا الميثان – والغازان الأخيران قابلان للاشتعال.

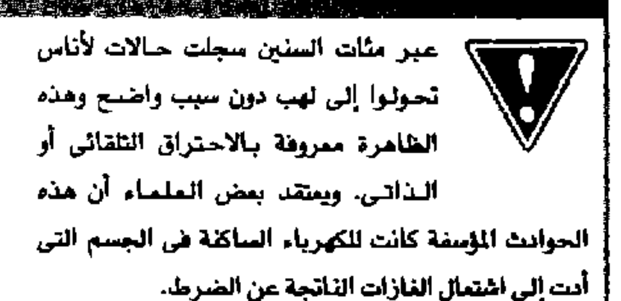
والأمر الجيد أن الغازات كريهة الرائحة هى الاستثناء وليست القاعدة، والسبب فى كراهة رائحتها عادة ما يكون عنصر الكبريت الناتج عن الأطعمة ذات نسبة الكبريت العالية من الفصيلة الصليبية مثل: البروكلى، والقرنبيط، والكرنب، والبصل، والثوم، والبيض، ومنتجات الألبان، ولأن كثيرًا من هذه الأطعمة تحتوى على نسبة عالية من الألياف؛ فقد تكون مزعجة رغم أنها صحية.

يقول "جون أودرى" ـ الأديب الإنجليزى فى القرن السادس عشر ـ إن إيرل أكسفورد قد ضرط بصوت مرتفع عند انحنائه للملكة إليزابيث الأولى، فأحس بحرج بالغ جعله يفرض على نفسه نفيًا اختياريًا لسبع سنوات. وعند عودته رحبت به الملكة قائلة: "عزيزى اللورد، كنت قد نسيت ضراطك".

وهناك أيضًا أطعمة أخرى تحتوى على السولفايت، وهى إحدى صور الكبريت مثل: البرقوق المجفف، وغيره من الفواكه، وكذلك المخبوزات، والعديد من الأغذية والمشروبات أيضًا.

والضرط أو البراز كريه الرائحة قد يدلان على كثرة البكتريا فى الأمعاء الغليظة (انظر البراز فيما يلى)، وعندما يمتلئ المستقيم بالبراز، فإن الضرط الخارج يكون كريه الرائحة.

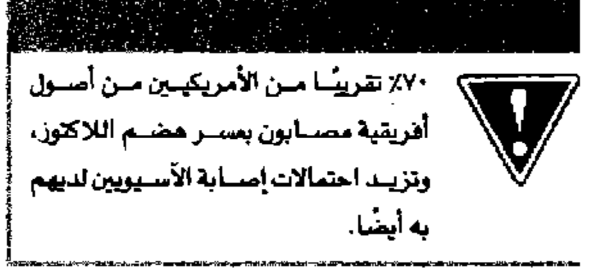
والضرط المتكرر قد يدل أيضًا على الحساسية للاكتوز (انظر التجشؤ الكثير سابق الذكر)، أو على الحساسية لبعض الأطعمة، أو على حالة حرجة من أمراض المعدة والأمعاء مثل حصاة المرارة، أو متلازمة الأمعاء المتهيجة، أو التهاب الأمعاء (انظر قرقرة المعدة سابقة الذكر)، وأحيانًا ما يدل الانتفاخ الحاد على سرطان المرىء، أو القولون، أو المستقيم.


عبر مئات السنين سجلت حالات لأناس تحولوا إلى لهب دون سبب واضح وهذه الظاهرة معروفة بالاحتراق التلقائى أو الذاتى. ويعتقد بعض العلماء أن هذه الحوادث المؤسفة كانت للكهرباء الساكنة فى الجسم التى أدت إلى اشتعال الغازات الناتجة عن الضرط.

الإحساس بالامتلاء بالغازات

هل سبق لك أن أحسست بأنك تشبه ـ أو بأنك ابتلعت ـ بالونًا؟ إذا كان الأمر كذلك فقد يكون لديك بالفعل بالون هواء فى معدتك، إن الإحساس بالامتلاء بالغازات يشبه

الانتفاخ والتجشؤ (انظر التجشؤ الكثير والضرط المتكرر سابق الذكر) يشبه الإحساس بالامتلاء بالغازات ويدل غالبًا على كثرة الغازات، لكنه فى حالة الإحساس بالامتلاء بالغازات لا ينبعث الغاز وتكون النتيجة انتفاخ البطن. والإحساس بالامتلاء بالغازات قد يكون دلالة على ذات الحالات: مثل الحساسية للاكتوز، أو الاضطرابات المعدية المعوية، أو تناول الأطعمة التى تسبب التجشؤ، وقد يدل أيضًا على احتباس الماء المعروف طبيًا باسم ***الاستسقاء***، وهى حالة تنتج عن فرط تناول الأطعمة المملحة، أو تعاطى عقاقير مثل أقراص منع الحمل وغيرها من حبوب تحتوى على الإستروجين، والاستسقاء قد يدل على ارتفاع ضغط الدم، أو التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية والحمل.



والإحساس بالامتلاء بالغازات قد يدل على العديد من المشكلات المعوية مثل الإمساك، وانسداد الأمعاء، ومتلازمة الأمعاء المتهيجة، وسرطانات الجهاز الهضمى مثل سرطان المعدة والقولون، كما قد يشير أيضًا إلى مرض الدراق، وتليف الكبد، ومرض الكلى المزمن.

قد يكون الإحساس بالامتلاء بالغازات دلالة مبكرة وأحيانًا ما تكون الدلالة الوحيدة على سرطان المبيض المميت، وأحد أنواع السرطانات التى يساء تشخيصها لدى السيدات. وإذا تم تشخيص هذه العلامة مبكرًا فيمكن علاجها، ولكن المؤسف أن أغلب الحالات – ٨٠٪ منها – لا تكتشف مبكرًا، حيث يمكن إنقاذ حياة المصابة.



دلائل سرطان المبيض غامضة لدرجة أنها غالبًا ما يتم تجاهلها وتلتبس مع بعض الحالات الأقل خطورة.

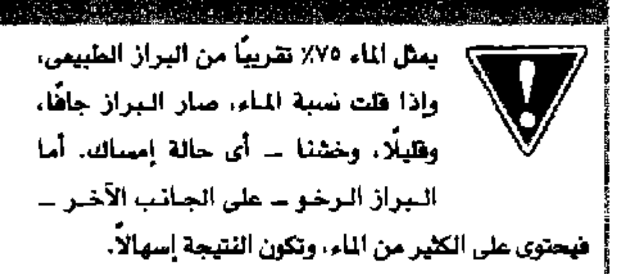
وفى يونيو ٢٠٠٧ حددت الجمعية الأمريكية للسرطان وغيرها من الجمعيات الطبية الدلائل التالية كدلائل تحذيرية مبكرة على سرطان المبيض خاصة إذا استمرت لبضعة أسابيع:

- ألم بالبطن أو الحوض.
- صعوبة فى الأكل أو سرعة الشعور بالشبع.
- إحساس بإلحاح أو تكرار التبول.

البـراز

تتعدد الكلمات المستخدمة لوصف الفضلات الجامدة التى يفرزها الجسد وتتنوع ما بين كلمات رسمية ودارجة.

وأيًا كان الاسم، فإن أغلبنا لا يحب الحديث عنها، ولا النظر إليها، ناهيك عن شمها. ومع ذلك، فإن ملاحظة البراز وإذا كان يطفو أو يغطس فى المرحاض، ومدى كراهة رائحته تمنحنا كمًا هائلًا من المعلومات عن حالتنا الصحية. هذه الخصائص وغيرها مثل: لون البراز، وقوامه، وحجمه، وشكله، وكميته تتأثر بعدة عوامل ليس أقلها الحمية الغذائية، حيث ينطبق عليه المثل القائل: "الإناء ينضح بما فيه".


يمثل الماء ٧٥٪ تقريبًا من البراز الطبيعى، وإذا قلت نسبة الماء، صار البراز جافًا، وقليلًا، وخشنا ــ أى حالة إمساك. أما البراز الرخو ــ على الجانب الآخر ــ فيحتوى على الكثير من الماء، وتكون النتيجة إسهالاً.

ومع ذلك، فهناك عوامل أخرى لها دور مؤثر على شكل البراز وطريقة أداء الأمعاء.

عندما تدخل الحمام لقضاء حاجتك فى المرة التالية، فلا تضيع وقتك فى قراءة المجلات، بل تفحص برازك لتتعرف على الكثير من الحالات الطبية التى قد يمثل بعضها خطرًا على حياتك.

البراز الأخضر

الحق أن البراز الأخضر قد يكون دلالة حميدة وصحية تمامًا على تناول صاحبه خضراوات طازجة غنية بالكلوروفيل (العنصر الأخضر فى النبات)، أو قد يعنى الإفراط فى تناول الفطائر الخضراء وجيلى الليمون والكعك فى الأعياد.

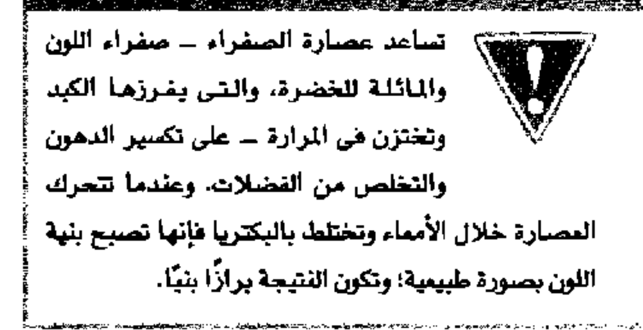
كان الناس يتحدثون بالتورية عند الذهاب للتبرز، والمثير أن الكلمات الدارجة التى تعبر عن التبرز مستخدمة فى الأوساط الطبية الإنجليزية أكثر من المصطلحات العلمية.

وينتج البراز الأخضر أيضًا عن تناول مكملات الحديد وبعض المضادات الحيوية. أما إذا كان لينًا، فقد ينتج عن إفراط استخدام الملينات وغيرها من الأدوية التى تسبب الإسهال. وإذا صحب اخضرار البراز شحوب البشرة، فهذا

يشير إلى الإصابة بعدوى فى المعدة أو الأمعاء، أو حالة من حالات الإسهال.

البراز البرتقالى

قد يثير البراز البرتقالى القلق من أن يكون ناتجًا عن اختلاط البراز بالدم، لكنه قد يعنى تناول صاحبه لأطعمة تحتوى على الكثير من من البيتاكاروتين – وهو فيتامين مضاد للأكسدة – والموجود فى عدد من الأطعمة برتقالية اللون مثل: الجزر، والمانجو، والبطاطا والمشمش، واليقطين. والإفراط فى تناول (فيتامين أ)، أو المكملات التى تحتوى على البيتاكاروتين، أو الأطعمة حمراء أو برتقالية الصبغة قد يكون له نفس التأثير، وينتج البراز البرتقالى أيضًا عن عقار ريفامبين المستخدم لعلاج أنواع معينة من العدوى البكتيرية خاصة الدرن (انظر البراز الذهبى فيما يلى).


تساعد عصارة الصفراء – صفراء اللون والمائلة للخضرة، والتى يفرزها الكبد وتختزن فى المرارة – على تكسير الدهون والتخلص من الفضلات. وعندما تتحرك العصارة خلال الأمعاء وتختلط بالبكتريا فإنها تصبح بنية اللون بصورة طبيعية؛ وتكون النتيجة برازًا بنيًا.

البراز الأحمر أو الكستنائى

نشاهد من حين لآخر برازًا أحمر، وهو أحيانًا نذير خطر، وقد يكون فى أحيان أخرى إنذارًا كاذبًا، فقد يدل ما نراه على أنه دم على وجود اضطرابات خطيرة، وقد يكون أيضًا دلالة عادية على الإفراط فى تناول أطعمة ومشروبات حمراء مثل عصير الطماطم، والبنجر، والجيلى، وخلاصة الفاكهة الحمراء، والمشروبات الغازية المثلجة.


فى الآونة الأخيرة، لم تعد الأبحاث تركز على علاج ديدان البطن فقد ثبت أن بويضات الديدان المعوية فى بعض الحيوانات فى طريقها لأن تصبح علاجًا لمرض التهاب الأمعاء. وقد نجح أطباء الباطنة بجامعة أيوا فى علاج مرضى التهاب الأمعاء بمشروب يتكون من خلاصة ألفى بيضة لدودة معوية لدى هذه الحيوانات، مما ساعد على تنظيم الجهاز المناعى وقلل الالتهاب المعوى. ولعل هذا يوضح السبب فى عدم إصابة الناس فى الماضى بمرض التهاب الأمعاء، حيث كانت ديدان وطفيليات البطن أكثر تفشيًا.

وعلى الجانب الآخر، فإن رؤية الخطوط والنقط الحمراء فى البراز أو فى المرحاض، أو على الفوط الصحية قد يكون إنذارًا على نزيف البواسير، أو الشروخ الشرجية، أو

غيرها من الجروح الشرجية التى تنتج عن الولادة أو الإمساك أو إدخال أشياء فى المستقيم.

وعلاوة على دلالته على داء البواسير والشروخ الشرجية، فقد يدل البراز الأحمر على مشكلات فى مجرى المعدة والأمعاء، أما إذا كان لون البراز أحمر فاتحًا، فقد يدل على مشكلة فى المجرى السفلى للقناة الهضمية، وخاصة القولون.



بسبب تشابه مصطلحى متلازمة الأمعاء المتهيجة، ومرض التهاب الأمعاء يحدث خلط بينهما، ولكن:

- *متلازمة اضطراب الأمعاء المتهيجة أكثر شيوعًا، ومن دلائلها: تعب بالبطن، أو آلام، ونوبات من الإسهال والإمساك.*
- *مرض التهاب الأمعاء أكثر ندرة ــ وأكثر خطورة ــ ويتضمن مرضين مزمنين هما: مرض كروهن، وقرحة القولون، وقد يسبب تقلصًا حادًا بالبطن، وإسهالًا، وبرازًا مدممًا.*

وقد يدل البراز الدموى على *التهاب الردب*، وهى حالة تنتج عن عدوى أو تهيج جيوب القولون الصغيرة، قد يصحبها أيضًا ألم أو تعب فى الجانب الأيسر السفلى. إذا كان البراز أحمر داكنًا، فقد تكون المشكلة فى المجرى العلوى للقناة الهضمية الذى يشمل المرىء، والمعدة، والأمعاء الدقيقة (انظر البراز الأسود القطرانى فيما يلى).

البراز الدموى عادة ما يكون الدلالة التحذيرية الوحيدة على بوليب القولون الذى قد يصبح سرطانيًا أو يسرطن القولون نفسه.

وقد يدل البراز الأحمر أيضًا على عدوى معوية أو ــ حتى على طفيليات ــ وقد يكون دلالة على التهاب الأمعاء (انظر تكرار الضرط). وتشمل الدلائل الأخرى لالتهاب الأمعاء: الإسهال، والتقلصات، والتقيؤ، وفقدان الوزن.

وقد ينتج البراز الأحمر عن بعض الأدوية مثل الحبوب التى تحتوى على البوتاسيوم، وبعض المضادات الحيوية التى قد تسبب قرحة الأمعاء والنزيف المتكرر، وأخيرًا، فغالبًا ما يكون البراز الأحمر تحذيرًا من الإصابة ببوليب القولون أو سرطان القولون. والخلاصة أن أى شىء يسبب نزيفًا فى الجهاز الهضمى بداية من الفم إلى الشرج قد يؤدى إلى براز أحمر أو مدمم.

البراز الأسود القطرانى

ربما تعتبر البراز الأسود القطرانى أكثر خطورة من الأحمر، لكن الحقيقة أنه قد يكون حميدًا ودلالة على تناول مكملات الحديد، أو الفحم النباتى (للتحكم فى الغازات)، أو البيبتوبيزمول وغيره من الأدوية التى تحتوى على البيزموث. وقد يصبح البراز أسود بسبب تناول العرقسوس (الأصلى) أو الفراولة.

أما إذا كان البراز أسود قطرانيًا؛ فهذه دلالة على وجود الدم، فعندما ينتقل الطعام من أعلى مجرى الجهاز الهضمى (المعدة والمرىء) إلى المجرى السفلى (الأمعاء والمستقيم) فإنه يصبح لزجًا ونتنًا.

ويدل البراز الأسود القطرانى أيضًا على قرحة نازفة فى المعدة، أو الأمعاء الدقيقة، أو تعاطى الكحوليات، أو الاستخدام المزمن لعقاقير معينة قد تسبب نزيف المعدة مثل الأسبرين، والإيبوبروفين، والنابروكسين، وغيرها من العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهاب، أو الأسيتامينوفين. وقد يدل البراز الأسود أيضًا على التهاب المعدة أو سرطان فى جزء من المجرى العلوى للجهاز الهضمى.



إن ثبات الدلائل التالية قد يكون دلالة تحذيرية على سرطان القولون أو أية مشكلة خطيرة أخرى:

- تغير فى حركات الأمعاء.
- وجود دم ملحوظ فى البراز.
- البراز الأسود الداكن.
- البراز غير الكثيف.
- إسهال أو إمساك.
- إحساس بعدم الخلو الكامل للأمعاء.
- فقدان الوزن غير معروف السبب.
- إرهاق شديد.
- تقيؤ.

البراز الباهت

قد تعتقد أن البراز الباهت أقل خطورة من البراز الأسود والأحمر، وهذا صحيح أحيانًا، فقد يدل البراز الباهت، أو الأصفر، أو حتى الرمادى الخفيف – من وقت لآخر – على تناول كثير من الأطعمة البيضاء أو الخفيفة كالأرز، أو البطاطس، أو التابيوكا. والتعرض للفحص بأشعة الباريوم السينية قد يؤدى إلى تلون البراز بالأبيض لعدة أيام بعد الفحص، ومضادات الحموضة، ومكملات الكالسيوم الغذائية، وبعض العقاقير المضادة للإسهال قد يكون لها نفس الأثر.

هناك مرحاض ألمانى من شأنه تسهيل دراسة البراز، حيث يمثل سطح الحمام المنبسط على بقاء البراز فى مكانه، ولكن عيبه هو صعوبة تنظيفه، وتناثر المخلفات نتيجة التبرز عليه من وضع الوقوف وللحفاظ على المقعد من الاتساخ يُطلب ممن يقضون حاجتهم أن يجلسوا أثناء التبرز. وللتأكيد على أهمية هذا الطلب يُوضع الملصق التالى فى العديد من الحمامات.



وعلى الجانب الآخر، فإن البراز الباهت باستمرار قد يدل على أن عصارة المرارة لا تصل للأمعاء، مما يدل على ورم فى قناة المرارة أو البنكرياس. وقد يدل البراز الباهت على عدة أمراض خطيرة بالكبد منها انسداد قنوات المرارة الناتج عن أمراض مثل الالتهاب الكبدى، والتليف الكبدى المزمن، وسرطان الكبد. ومن الدلائل الأخرى على انسداد القناة المرارية: البول الأصفر الداكن أو البنى (انظر بول بلون الشاى فيما يلى)، واصفرار العين والجلد، والحكة، والألم من حين لآخر.

البراز العائم

هل حاولت تنظيف المرحاض مرارًا بعد قضائك حاجتك بلا جدوى؟ أغلب البراز يغطس فى ماء المرحاض، لكنه أحيانًا ما يطفو بعض البراز على سطح ماء المرحاض.



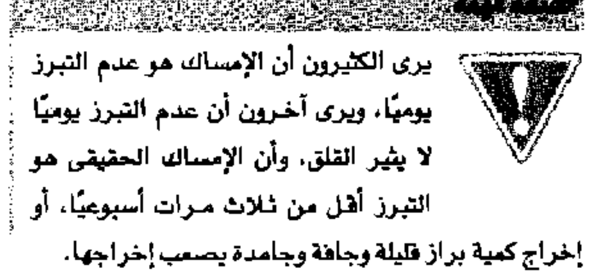
البراز الصحى له قوام الموز الناضج، وشكل المقانق، ولون الهمبرجر.

وكان الاعتقاد السائد أن الدهون هى المسئولة عن هذا الطفو، لكن السبب الحقيقى هو زيادة الغازات فى البراز. وإذا كانت هذه الغازات بسبب الحمية الغذائية، فلا تقلق إلا بشأن أن يدخل أحدهم الحمام بعدك مباشرة!

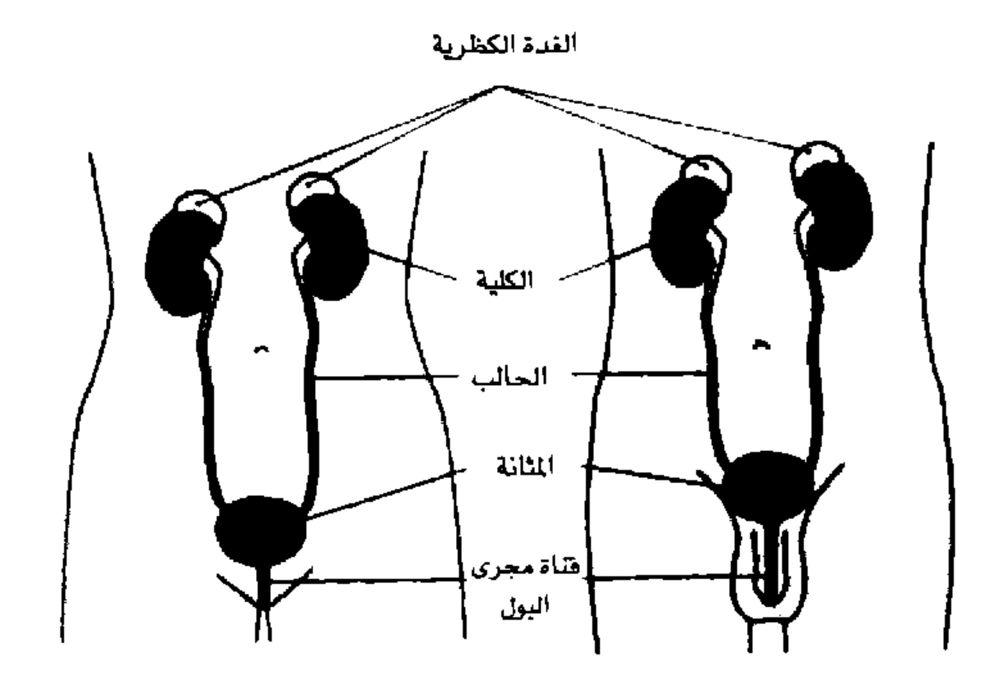
وعلى الجانب الآخر، فإذا نتجت الغازات عن اضطرابات فى الجهاز الهضمى، فهى دلالة على *إسهال المناطق الحارة*، وهى حالة يعجز فيها المصاب عن هضم جلوتين القمح. وطفو البراز دلالة أيضًا على متلازمة الأمعاء المتهيجة، أو مرض التهاب الأمعاء (انظر تكرار التغوط سابق الذكر) . والمصابون بهذا المرض يعانون من إسهال مع طفو البراز.

البراز الدهنى المنتن

إذا كان البراز العائم مغطى بطبقة دهنية، وبه رغوة، وكريه الرائحة؛ فقد يدل هذا على ***مرض الإسهال الدهنى***، وهو حالة تتسم بزيادة مستويات الدهون فى البراز، وهذا البراز الدهنى المنتن قد يدل على مرض التهاب الأمعاء (انظر البراز الأحمر أو الكستنائى سابق الذكر)، أو قد يعنى أن غذاء المصاب غنى بالدهون، أو أن جسمه **لا** يمتص الدهون بالشكل اللائق. والإسهال الدهنى المتواصل غالبًا ما يدل على ***متلازمة سوء الامتصاص***، وعجز القناة الهضمية عن امتصاص الدهون وغيرها من المواد الغذائية بالشكل اللائق.



ولأن زيادة الدهون قد تنتج عن انسداد قناة المرارة؛ فإن البراز الدهنى قد يشترك مع البراز الباهت فى بعض الحالات مثل: أمراض المرارة، والكبد، والبنكرياس، أو السرطان (انظر البراز الباهت سابق الذكر).



تشريح القناة البولية للذكر والأنثى

البراز اللزج

إذا بدا البراز وكأنه مغطى بالمخاط أو القيح أكثر من الدهون، فقد يدل هذا على حساسية للطعام. ومثل البراز الدهنى، فقد يدل البراز اللزج على مشكلات فى القناة الهضمية مثل العدوى البكتيرية، وانسداد الأمعاء، ومتلازمة الأمعاء المتهيجة، ومرض التهاب الأمعاء (انظر البراز الأحمر أو الكستنائى).

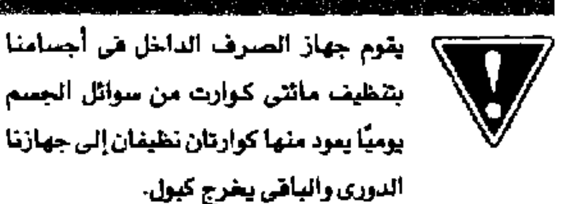
وأحيانًا ما يدل البراز اللزج على إصابة الأمعاء ببكتريا شيجلا، أو الطفيليات من فئة الجيارديات، وأخيرًا، فقد يكون وجود المخاط فى البراز دلالة مبكرة على أمراض شرجية مثل التهاب الشرج أو المستقيم.

البراز النحيل

نحالة البراز غير مرغوبة؛ لذلك إذا لاحظت أن البراز نحيل؛ فهذه ليست دلالة صحية؛ لأنها قد تدل على متلازمة الأمعاء المتهيجة، أو مرض التهاب الأمعاء (انظر البراز والبراز الأحمر أو الكستنائى سابق الذكر)، أو انسداد جزئى فى الأمعاء — يحتمل أنه ناتج عن الالتصاق فيها — أو بوليب، أو ورم، أو سرطان، والبراز النحيل فى حجم سن القلم الرصاص دلالة تحذيرية مبكرة على سرطان القولون.

البول

قضت الأمهات أسابيع، أو أشهرًا، أو سنوات أحيانًا فى تعليم أبنائهن الطريقة اللائقة للتبول، وبعيدًا عن تندر الأطفال والمراهقين عن البول؛ فإنه بعد أن يتعلم الفرد كيفية التحكم فى عضلات المثانة، فقلما تمثل له عملية التبول أية مشكلة. ونحن فى غنى عن الاهتمام الكبير بالبول كما كان يفعل أطباء العصور الوسطى الذين أولوا فحص بول مرضاهم كل عناية وتقدير، ومع ذلك فيمكننا أن نتعرف على حالتنا الصحية إذا لاحظنا ما يخرج من أجسامنا.



يقوم جهاز الصرف الداخل فى أجسامنا بتنظيف مائتى كوارت من سوائل الجسم يوميًا يعود منها كوارتان نظيفان إلى جهازنا الدورى والباقى يخرج كبول.

والتبول – مثل التبرز – له أسماء متعددة منها المقبول اجتماعيًا، ومنها الدارج. والآن دعونا نلقِ نظرة على البول.

البول الملون

قد تعجبنا الملابس وردية اللون، أما أن نتبول بولاً ورديًا فهذه قصة أخرى، إن تناول الأطعمة والأدوية الملونة قد يكون سببًا فى أن يصبح لون بولك ورديًا، أو برتقاليًا، أو أخضر، أو بلون الشاى، ومع ذلك فأحيانًا ما تدلنا ألوان البول بمعلومات قيمة على مشكلات نظام الصرف فى أجسامنا، أو ما بها من عدوى أو حتى إصابات فى الأعضاء الداخلية.

البول الأخضر كالبازلاء

البول أخضر اللون قد يكون – كغيره من البول متغير الألوان – ناتجًا عن تناول أطعمة أو مشروبات ملونة كالهليون الذى – كما يعرف الكثيرون – قد يجعل رائحة البول غريبة (انظر البول سيئ الرائحة



يداعب طلبة الكيمياء بعضهم بوضع بعض قطرات من صبغة الميثيلين الزرقاء فى قهوة زملائهم. وسرعان ما تنتقل المادة عديمة الطعم إلى الكلى، فتكون نتيجة ذلك تبول من شرب القهوة بولًا أخضر، أو أزرق فاتحًا.

فيما يلى)، والبول الأخضر رد فعل شائع لعدد من الفيتامينات المتعددة، وبعض عقاقير الاكتئاب، والحساسية، والتقيؤ، والألم، والالتهاب. وأحيانًا ما يكون البول الأخضر بعد الجراحة نتيجة للتخدير (ويكون ورديًا لدى البعض الآخر).

وقد يدل البول الأخضر أيضًا على تراكم البيليروبين، وهو المادة المائلة للخضرة فى العصارة الصفراء التى يفرزها الكبد، والمسئولة أيضًا عن مرض ***اليرقان*** (انظر الفصل الثانى). وقد تدل زيادة البيليروبين على أمراض الكبد، والبنكرياس (انظر البراز الباهت سابق الذكر).

البول الأحمر أو الوردى

البول الأحمر أو الوردى لا يعنى دائمًا وجود دم، حيث قد تحول الأغذية الغنية بمكونات حمراء كالشطة، والتوت، والبنجر البول إلى اللون الأحمر. والبول بلون البنجر يظهر أحيانًا لدى المصابين بنقص الحديد أو متلازمة سوء الامتصاص (انظر البراز الدهنى سابق الذكر).

وقد تجعل نباتات السنامكى والرواند البول وردى اللون لاحتوائها على مادة الأنثراكوينون التى تستخدم كصبغة، وملين قوى، والبول الأحمر أو الوردى قد يكون أيضًا رد فعل للعديد من العقاقير النفسية، والعقاقير المضادة للسرطان التى تحتوى على الأنثراكوينون.

والمؤسف أن البول الأحمر أو الوردى قد يدل على وجود دم فى البول – وهى الحالة المعروفة طبيًا باسم ***البول الدموى*** – مما قد يدل على إصابة بالكلى. لكن الدم قد يوجد فى أى مكان من مجرى البول، وقد يكون دلالة مبكرة مهمة تحذر من عدة أمراض خطيرة للكلى، أو الكبد، أو المثانة، والتى منها العدوى، والحويصلات، والأورام، بل والسرطان.

البول الأرجوانى

قد يدل البول الأحمر الداكن – أو الأرجوانى – على مجموعة نادرة من اضطرابات الدم الوراثية المعروفة باسم ***داء الفرفيرين***، وهى شائعة بين عدة عائلات ملكية أوروبية، بل وبين عامة الشعوب.

والمثير أن البول قد لا يتحول للأرجوانى حتى يتعرض للضوء لفترة. ويصدر عن داء الفرفيرين عدة دلائل جسمية تتدرج من الحساسية الطفيفة والرشح إلى الآلام الحادة بالبطن، والتشوشات العقلية، ونوبات الصرع الحادة، بل والشلل.

دلائل الزمن



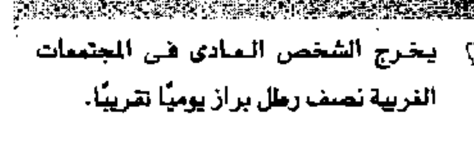
عانى العديد من أفراد العائلة المالكة البريطانية من داء الفرفيرين مثل: مارى ملكة أسكتلندا، وابنها جيمس الأول ملك إنجلترا، وأصيب جورج الثالث أيضًا بحالة حادة من هذا المرض أدت إلى جنونه وعماه وقدمت قصته فى عام ١٩٩٤فى فيلم جنون الملك جورج.

البول ذهبى اللون

يجب أن يكون لون البول أصفر فاتحًا أو صافيًا، فإذا كان أصفر داكنًا أو برتقاليًا، فقد يكون نذيرًا بالجفاف الحاد. ورائحة البول الغريبة من الدلائل القوية الأخرى على الجفاف (انظر البول بلون الشاى، والبول كريه الرائحة فيما يلى)، وكذلك قلة البول دلالة مهمة على الجفاف

وقد يدل البول الأصفر الداكن على تناول كمية من البيتاكاروتين، سواء فى صورة أغذية أو مكملات غذائية. ويأتى فى مقدمة العقاقير المضادة للتدرن والتى تحول البول إلى اللون البرتقالى الفاقع عقار الريفامبين، والوارفارين، وبعض عقاقير السرطان (انظر البراز البرتقالى سابق الذكر).

حقيقة مهمة



يخرج الشخص العادى فى المجتمعات الغربية نصف رطل براز يوميًا تقريبًا.

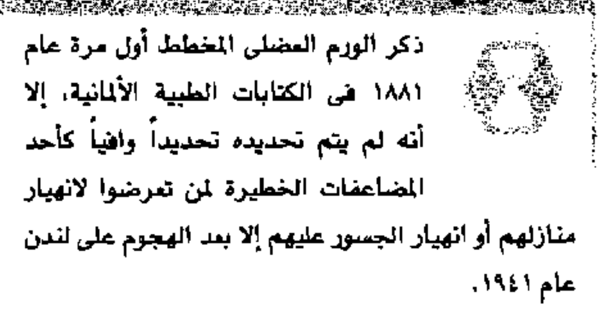
دلالة تحذير



قد لا تعتقد أنك أصبت بجفاف ولكن عندما تعطش تكون على وشك الإصابة به، ويؤدى الجفاف إلى نوبات مرضية، وتلف المخ، بل والموت، والجفاف خطير جدًا على الأطفال ومن تجاوز الستين.

البول بلون الشاى

يدل البول بلون الشاى على عدة أمراض مهمة مثل الجفاف، أو قد يدل – مثل غيره من أنواع البول الملون – على تناول أطعمة وعقاقير معينة، حيث قد يجعل الرواند – مثلًا – لون البول داكنًا، أو أحمر، أو ورديًا (انظر البول الأحمر أو الوردى سابق الذكر). وقد تسبب مادة الكينا تحول البول إلى لون الشاى أيضًا، وهذه المادة توجد فى بعض المشروبات والعقاقير، بل وبعض المضادات الحيوية خاصة الفلاجيل الذى يستخدم لعلاج العدوى المعوية مثل الجيارديات، والدوسنتاريا، وعدوى وحيدات الشعر المهبلية.


دلائل الزمن

ذكر الورم العضلى المخطط أول مرة عام ١٨٨١ فى الكتابات الطبية الألمانية، إلا أنه لم يتم تحديده تحديداً وافياً كأحد المضاعفات الخطيرة لمن تعرضوا لانهيار منازلهم أو انهيار الجسور عليهم إلا بعد الهجوم على لندن عام ١٩٤١.

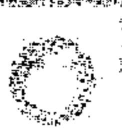
وقد يدل البول بلون الشاى على عدة أمراض خطيرة مثل نزيف الكلى وتوقف المثانة عن العمل مما يجعل الدم يختلط بالبول فيحوله للون البنى، بالإضافة إلى أمراض الكبد من التهاب وبائى، وتليف مزمن. واصفرار العينين، والجلد، والبراز دلائل لونية أخرى ترتبط بأمراض الكبد (انظر الفصلين الثانى، والتاسع، والبراز الباهت سابق الذكر).

دلائل الزمن

اكتشف القدماء العديد من الاستخدامات للبول، حيث كان قدماء الرومان ينظفون ملابسهم ويبيضون أسنانهم به – وكان البول البرتقالى يستخدم لهذا الغرض. وكان الصينيون القدماء يستخدمون البول كغسول للفم. وفى المعارك استخدم القدماء والمعاصرون البول لتعقيم الجراح حيث تنعدم المطهرات، وشربه الناس عبر التاريخ لعلاج الأمراض.

وقد يدل البول بلون الشاى على مرض السكر (انظر التبول المتكرر، والبول السكرى فيما يلى)، وأخيرًا، عادة ما يُعتبر البول بلون الشاى أول دلالة على ***الورم العضلى المخطط***، وهو اضطراب خطير تتكسر فيه الألياف الهيكلية للعضلة وتتسمم، وتتسرب إلى مجرى الدم، وتنتج عادة عما يسمى "إصابة ناتجة عن صدام" – وهو نوع حاد من تلف العضلات يحدث بعد التعرض لصدم

دلالة صحية



قد تعتقد أن الأصفر هو اللون الطبيعى للبول، وهذا خطأ؛ فالبول الصحى صاف أو أصفر فاتح وليس رغويًا أو فقاعيًا.

سيارة أو الاصطدام بشىء ثقيل، ومدمنو الكحوليات المصابون *بالهذيان الرعاش* قد يصابون بهذه الحالة أيضًا.

والإجهاد الناتج عن أنشطة حادة كالماراثون أو رفع الأثقال قد يؤدى لمثل هذا الاضطراب. وينتج الورم العضلى المخطط أساسًا عن أى مرض، أو إصابة، أو خلل فى بنية العضلة، والأخبار الجيدة هنا أن هذه الحالة تقبل العلاج إذا اكتشفت مبكرًا، لكن إذا لم يحدث ذلك فقد تكون النتيجة تلف العضلة أو العصب، أو الفشل الكلوى، أو اضطرابات تجلط الدم المميتة، أو عدم انتظام نبضات القلب.



يستطيع المتحرجون ممن يستخدمون المراحيض العامة فى اليابان أن يداروا أصوات الغائط وغيرها من خلال أجهزة بالمراحيض تصدر أصواتًا تحاكى تدفق الماء.



إذا كنت تتعاطى أدوية لتقليل الكولسترول، ولاحظت أن بولك بلون الشاى، وأن عضلاتك ضعيفة متيبسة وتؤلمك، فقد يكون ذلك دلالة على الورم العضلى المخطط.

البول كريه الرائحة

قد تكون رائحة البول كريهة بسبب أطعمتنا المفضلة، فالهليون، والكرنب، والقرنبيط، والثوم كلها تجعل رائحة البول منفرة. ومع ذلك، فإن بعض روائح البول الكريهة وغير المقبولة قد تنذرك بمشكلات طبية إذ قد يكون من المعتاد شم رائحة الأمونيا فى الحمام، ولكن إذا كانت رائحة بولك تشبه رائحة الأمونيا، فقد تدل على الجفاف (انظر البول الذهبى).

وقد تدل الرائحة المنفرة للبول أيضًا – خاصة فى أول تبول للفرد بعد استيقاظه من النوم – على عدوى مجرى البول (انظر البول المتعكر فيما يلى).

والبول ذو الرائحة التى تشبه رائحة السمك يدل على اضطراب أيضى يُعرف باسم *متلازمة رائحة السمك* (انظر عرق برائحة السمك فيما يلى).

البول الحلو

إزالة رائحة العرق باستخدام العطور من الفروض اليومية لدى كثيرين، لكن ماذا إذا كانت رائحة العرق فى البول؟ قد يدل هذا على مضاعفات مرض سكر، ويعرف باسم *أحماض الكتيون السكرية*، حيث يتجمع الكتيون فى الدم ويضفى على النَفَس، والبول، بل والجلد رائحة مميزة تشبه العرق أو الأسيتون (انظر العرق كريه الرائحة)، والبول الداكن والتبول المتكرر من الدلائل الأخرى على هذه الحالة. وإذا لم يعالج هذا المرض فقد يؤدى إلى نوبات قلبية، أو فشل كلوى، أو إغماء، أو يفضى إلى الموت.

البول الرغوى

إذا رأيت رغوة على البول فى المرحاض، فلا تفترض أن هذا بفعل صابون تنظيف الحمام. قد يكون البول الرغوى دلالة أولية على مرض *البول البروتينى*، وهو تجمع أملاح المرارة أو زلال البروتين فى البول.

والبول البروتينى يدل على تلف الكلية، أو مرض القلب خاصة لدى مرضى السكر أو ضغط الدم المرتفع.

فى العصور القديمة كان الأطباء يتذوقون بول المرض كجزء من التشخيص. وإذا كان البول قريبًا من طعم ورائحة العرق كان مثيرًا للقلق، حيث يدل طعم العرق فى البول على مرض السكر.

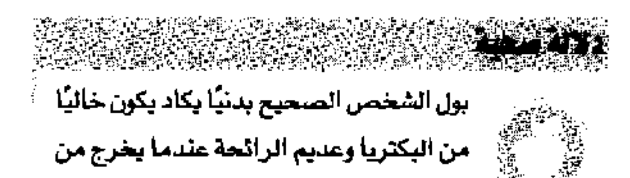
وغالبًا ما يكون البول الرغوى الدلالة الأولى على *متلازمة مرض الكلى*، وهو مرض خطير يدمر نظام التنقية بالكلية بسبب العدوى الفيروسية، والسكر، ومرض الذئبة (انظر الملحق الأول) مما يؤدى إلى زيادة البروتين فى البول. والبول الرغوى قد يدل على *الناسور*، وهو ارتباط غير طبيعى بين المثانة والرحم أو المستقيم. ويسبب الناسور العديد من الأمراض بما فيها مرض كروهن (انظر قرقرة المعدة سابقة الذكر)، أو الورم.

البول المتعكر

تعكر البول يدل على عدوى مجرى البول، وأحيانًا ما تكون رائحة البول كريهة أيضًا (انظر البول كريه الرائحة). وقد تبدأ العدوى فى المثانة وتظل فيها وهى حالة تسمى

التهاب المثانة، وقد ينتقل المرض ليصيب الكلية – وهى حالة تسمى ***التهاب الكلية***. ويعود تعكر البول إلى البكتريا والمخاط فى البول. وقد توجد العدوى فى أماكن أخرى من مجرى البول مثل: الإحليل، والحالب، وعادة ترتبط بالنشاط الجنسى.

البول المتعكر أو الأحمر عند الرجال قد يدل على ***التهاب البروستاتا***، وهى حالة تنتج عادة عن عدوى مجرى البول، وأحيانًا بسبب الأمراض المنتقلة جنسيًا. والرجال ذوو البروستاتا المتضخمة – والتى تسمى ***النمو النسيجى الحميد للبروستاتا*** – أكثر عرضة لالتهاب البروستاتا نتيجة عدوى مجرى البول فى العادة (انظر تكرار التبول فيما يلى). وفى حالة النمو النسيجى الحميد للبروستاتا – التى تنتشر بين الرجال مع تقدمهم فى السن – فإن غدة البروستاتا المتضخمة تعيق تدفق البول. ومن الدلائل البولية الأخرى على التهاب البروستاتا أيًا كانت الحالة: صعوبة التبول، وإحساس بالحرقان، أو التقطير أثناء التبول والإحساس بعدم تفريغ المثانة. ولم يتضح بعد وجود صلة بين التهاب البروستاتا وسرطان البروستاتا.



دلالة صحية

بول الشخص الصحيح بدنيًا يكاد يكون خاليًا من البكتريا وعديم الرائحة عندما يخرج من جسمه.

وتدل عدوى مجرى البول لدى النساء على نشاط جنسى عنيف أو متواصل، حيث تندفع البكتريا عبر قناة مجرى البول أثناء المعاشرة. وقناة مجرى البول لدى النساء قصيرة نسبيًا – بعكس الرجال – مما يسمح بسرعة دخول البكتريا إلى المثانة، وهو ما يبرر زيادة عدوى مجرى البول بين النساء عن الرجال. أما الرجال الذين لديهم النمو النسيجى الحميد للبروستاتا (انظر التبول المتكرر) فتتزايد لديهم المخاطر لأنهم عادة ما لا يفرغون مثاناتهم بالكامل، فيصبح البول المتبقى أرضًا خصبة لنمو البكتريا، ومرضى السكر وذوو جهاز المناعة الضعيف معرضون لمرض عدوى مجرى البول.

دلائل تحذيرية

الدلائل البولية الشائعة على عدوى مجرى البول:

- حرقان أثناء التبول.
- الإحساس بالحاجة للتبول أكثر من المعتاد.
- الإحساس بالحاجة إلى التبول مع عدم القدرة أو التبول بالقليل.
- تسرب البول.
- بول دموى، ومتعكر، وكريه الرائحة، وداكن.

إن التعرض لعدوى مجرى البول يجعل الحالة تتكرر، والمؤسف أن تكرار الإصابات دليل تحذيرى مبكر على إصابات فى مجرى البول والكلية. وقد تؤدى العدوى بالكلية إلى تلف دائم بها.

دلالة تحذير



الانتظار الطويل قبل إخراج البول يزيد من احتمالات الإصابة بعدوى مجرى البول، حيث تتمدد المثانة الممتلئة مما يضعف العضلات التى تتحكم فى التبول مما يؤدى إلى العجز عن التفريغ الكامل، كما أن البول المتبقى فى المثانة مرتع خصب لنمو البكتريا.

التبول المتكرر

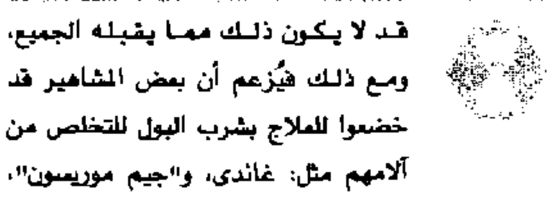
لا شىء أكثر حرجًا من الذهاب إلى اجتماع هام وأنت متيقن من أن البول سيقطع عليك الاجتماع، لكن الأسوأ إذا كنت تلقى خطابًا وتعين عليك أن تذهب أكثر من مرة لتتبول أثناء إلقاء الخطاب. إذا كان هذا يحدث لك فهذه دلالة تقليدية على البول المتكرر.

وهذه من الدلائل النمطية على الحمل لدى النساء، ومع ذلك لا ينبغى للسيدة الحامل أن تتجاهل هذه الدلالة (وليس معنى ذلك أنها تستطيع تجاهلها)، فتكرار التبول لدى الجنسين – خاصة إذا صحبه الإحساس بالعطش دلالة مبكرة مهمة على مرض السكر (انظر الملحق الأول).

وتكرار التبول قد يدل على عدوى مجرى التبول، أو الأمراض المنتقلة جنسيًا (انظر البول المتعكر سابق الذكر). وفى كلتا الحالتين قد يكون المصاب مصابًا أيضًا بالرشح (انظر رشح القضيب ورشح المهبل سابقى الذكر).

وتكرار التبول لدى المسنات دلالة شائعة جدًا على انقطاع الطمث، فعندما تتضاءل معدلات الإستروجين تضعف قناة مجرى البول، والعضلات الحوضية المحيطة مما يؤدى إلى تكرار التبول، وغيره من المشكلات البولية التناسلية كعدوى تخمر المهبل، وعدوى مجرى البول (انظر رشح القضيب ورشح المهبل).

دلائل الزمن



قد لا يكون ذلك مما يقبله الجميع، ومع ذلك فيُزعم أن بعض المشاهير قد خضعوا للعلاج بشرب البول للتخلص من آلامهم مثل: غاندى، و"جيم موريسون"، و "ستيف ماكوين".

يحتاج كبار السن من الرجال للتبول كثيرًا، وقد يكون هذا دلالة على النمو النسيجى الحميد للبروستاتا (انظر البول المتعكر سابق الذكر)، حيث تتضخم البروستاتا (الغدة التى فى حجم الجوزة وتقع أسفل المثانة وتحيط بقناة مجرى البول)، وتضغط على قناة مجرى البول مما يعيق تدفق البول وتكون النتيجة عدم تفريغ المثانة فيحس الرجل بالحاجة للتبول كثيرًا.

لأن عدوى مجرى البول ترتبط عادة بالنشاط الجنسى الزائد؛ فإنها تسمى أحيانًا "التهاب مثانة شهر العسل".

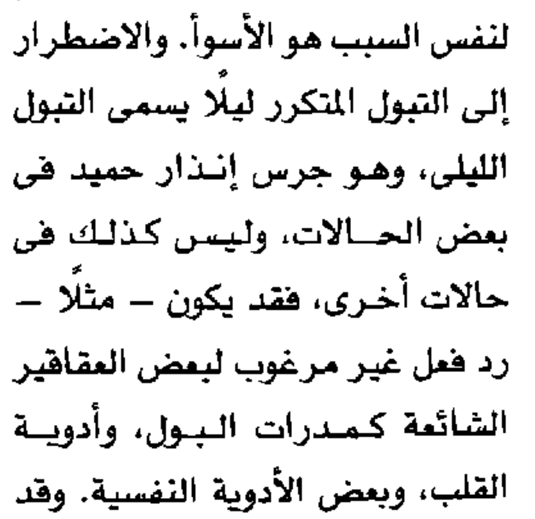


الدلائل البولية النمطية للنمو النسيجى الحميد للبروستاتا:

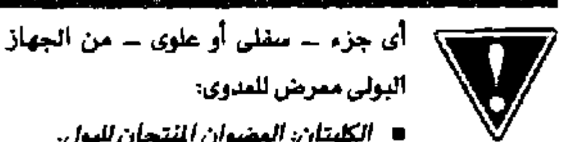
- حاجة ملحة للتبول.
- بداية بطيئة للتبول.
- تنقيط حتى بعد الانتهاء من التبول.
- الإحساس بعدم تفريغ المثانة بالكامل.

والنمو النسيجى الحميد للبروستاتا عادة ما يتطور تدريجيًا بتقدم الرجل فى السن، والحق أن ما يقرب من ٩٠٪ من الرجال يصابون به فى العقد الثامن من حياتهم. وتلك الحالة – كما يوحى اسمها – ليست خطيرة إلا أنها مقللة للراحة.

فى حين أن الذهاب المتكرر إلى الحمام أمر مزعج، فإن الاستيقاظ المتكرر من النوم لنفس السبب هو الأسوأ. والاضطرار إلى التبول المتكرر ليلًا يسمى التبول الليلى، وهو جرس إنذار حميد فى بعض الحالات، وليس كذلك فى حالات أخرى، فقد يكون – مثلًا – رد فعل غير مرغوب لبعض العقاقير الشائعة كمدرات البول، وأدوية القلب، وبعض الأدوية النفسية. وقد



أى جزء – سفلى أو علوى – من الجهاز البولى معرض للعدوى:



- *الكليتان: العضوان المنتجان للبول.*
- *الحالب: أنبوب طويل يصل الكليتين بالمثانة.*
- *المثانة: مخزن البول.*
- *قناة مجرى البول: الأنبوب الذى يخرج به البول من المثانة.*

يدل على نفس الحالات التى تسبب التبول المتكرر نهارًا مثل السكر، والنمو النسيجى الحميد للبروستاتا. والتبول الليلى قد يدل أيضًا على مرض الكلى، بل وقصور القلب. وليس غريبًا أن يدل على كثرة تناول السوائل خاصة مشروبات الكافين أو الكحوليات.

سلس البول

إذا قلت لأحدهم إنك تتبول فى سراويلك فسيكون هذا من باب الفكاهة، لكنه ليس من قبيل الفكاهة أن تعلم أن ثلاثة عشر مليون أمريكى يبولون فى سراويلهم. وهذه الحالة اسمها *سلس البول*. إن معاناة هؤلاء لا تقتصر على هذه الحالة، بل تمتد إلى التعرض للعديد من المواقف الاجتماعية السخيفة. وهذه الحالة قد تتعب كبار السن أكثر من غيرهم؛ لأن ٣٠٪ من النساء و٥٪ من الرجال تقريبًا بين الخامسة عشرة والرابعة والستين يعانون من تسرب البول من حين لآخر.



الشخص العادى يتبول سبع مرات يوميًا، وإذا قل العدد أو زاد فهذه مشكلة.

ولا تتشابه مشاكل سلس البول، فإذا سقطت قطرات قليلة أثناء الضحك، أو السعال، أو العطس، أو التمارين – مثلًا – فقد يكون *سلس الضغط* وفى هذه الحالة لا تتحمل العضلات الواقعة تحت المثانة ضغط مثانة ممتلئة بالبول لعدة أسباب كعدم انغلاق قناة مجرى البول بالشكل الملائم وتكون النتيجة خروج البول نتيجة لأقل ضغط.



يعانى نصف قاطنى دور الرعاية تقريبًا ممن تجاوزوا الخامسة والستين من سلس بول. والحق أن السلس من العوامل الرئيسية لإلحاق المسن بدار الرعاية.

وسلس البول الناتج عن الضغط هو أكثر حالات تسرب البول انتشارًا بين الصغيرات ومتوسطات العمر خاصة بين الحوامل، وهو يتكرر أيضًا

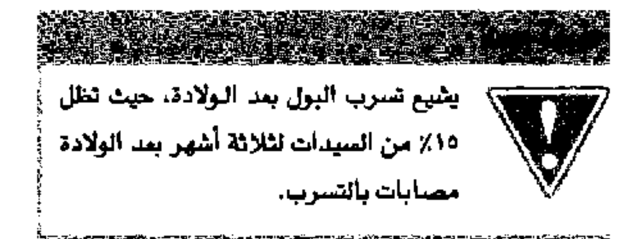


ليس كل البول مخلفات عديمة الفائدة، فهو:

- *يُختبر لدى النساء للتعرف على تبويضهن.*
- *يُختبر لتحديد الحمل.*
- *يُجمع بول من انقطع طمثهن لوفرة المواد المستخدمة فى علاج الخصوبة به.*
- *يُجمع بول الحوامل لتصنيع عقاقير الخصوبة منه.*
- *وأخيرًا وليس آخرًا، يُجمع بول الفرس الحامل كمصدر للإستروجين المستخدم فى العلاج الهرمونى الإحلالى لمن انقطع طمثهن.*

بعد الولادة أو إجراء جراحة بالحوض، خاصة استئصال الرحم. وهو دلالة شائعة على انقطاع الطمث أيضًا، حيث إن هبوط معدلات الإستروجين يسبب إضعاف قدرة قناة مجرى البول على كبح تدفق البول مما يؤدى لتساقط قطرات بول قليلة. ومع ذلك فليس الرجال محصنين ضد سلس التوتر، بل عادة ما يحدث لديهم نتيجة المضاعفات المؤسفة لجراحة البروستاتا.

ويسارع البعض بمجرد الإحساس بالرغبة فى التبول بالذهاب إلى الحمام. وهذه دلالة محرجة على ***السلس الملح*** أو ***زيادة نشاط المثانة*** - وهى حالة تصيب البعض بحساسية مفرطة لأصوات معينة ودلائل أخرى تحفز المثانة على التفريغ حتى لو كانت فارغة وهى تعرف بين الناس باسم ***متلازمة باب المرآب*** أو متلازمة ***المفتاح فى القفل***. وزيادة نشاط المثانة يصيب السيدات أكثر من الرجال، خاصة من لم يبلغن الستين، فيضطررن إلى الذهاب للحمام مرارًا، بل وبلل الفراش ليلًا (السلس الليلى).



وقد تكون زيادة نشاط المثانة نتيجة لأحد العقاقير، خاصة مدرات البول، والمشروبات التى تحتوى على الكافيين، والكحوليات، والمسكنات - وجميعها لها أثر مدرات البول.

وقد تدل أيضًا على عدة أمراض كعدوى مجرى البول (انظر البول المتعكر سابق الذكر)، وعدوى المهبل، والأمراض المنتقلة جنسيًا (انظر رشح القضيب ورشح المهبل)، وسرطان البروستاتا. وقد تكون مضاعفات للعلاج الإشعاعى، أو جراحة فى البروستاتا. وهى أخيرًا دلالة على حالات مزمنة متعددة كمشكلات القلب، والكلى، والسكر، ومرض باركينسون، وتصلب الأنسجة المضاعف.



ممارسة تمارين كيجيل من الطرق الجيدة لعلاج التبول اللاإرادى، حيث تعمل على تقوية عضلات سطح الحوض التى تحكم المثانة، وإضافة إلى ذلك، فهى تساعد النساء على علاقات حميمية أفضل.

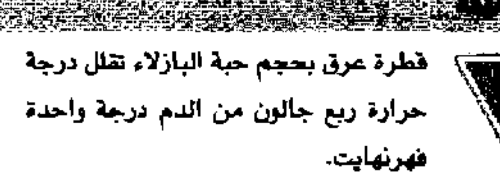
العرق

الكل يعرق، وهذا شيء جيد ودلالة صحية على قيام غدد العرق بتنظيم درجة حرارة الجسم. والعرق نتيجة طبيعة للحرارة والتمرينات الشاقة. وعند التوتر أو الخوف يعرق الكفان أو يتصبب عرق بارد.

والعرق الانفعالى، وعرق تنظيم درجة حرارة الجسم يصدران من غدد قنوية تبدأ عملها منذ الولادة. وباستثناء الشفتين، ومرقد الأظافر،

وبعض أجزاء القضيب والمهبل؛ فإن الغدد القنوية تنتشر فى كامل الجسم، وأغلبها يوجد فى الكفين، وباطن القدمين، وتحت الإبطين، و — بدرجة أقل — على الوجه.

ويصدر عرق آخر من *الغدد المنبثقة* التى تعمل بعد سن البلوغ فقط، وتوجد هذه الغدد تحت الذراعين، وحول الحلمتين، وعلى الأماكن المشعرة مثل فروة الرأس ومنطقة الأعضاء التناسلية. على عكس الغدد القنوية التى تنظم حرارة الجسم فإن الغدد المنبثقة لا تستجيب للحرارة لكنها تنتج العرق استجابة للانفعالات والهرمونات.



قطرة عرق بحجم حبة البازلاء تقلل درجة حرارة ربع جالون من الدم درجة واحدة فهرنهايت.

وعلى الرغم من أنه لم يثبت تحديدًا سبب عمل الغدد المنبثقة، فإنه يبدو أنها مهمة لتحقيق الجاذبية الجنسية أو التنفير أحيانًا. ويُعتقد أنها نوع من غدد الرائحة التى تصدر مادة شبيهة بالفيريمون التى هى أساس نجاح التزاوج فى عالم الحيوان.

ويعتمد مقدار العرق على عدة عوامل تشمل: كمية الأكل، والشراب، ونوعيتهما، والعقاقير، والهرمونات، والحالة الانفعالية والجسمية، بل والجينات.

زيادة إفراز العرق

هل تتصبب عرقًا بينما يشعر الآخرون بالبرد؟ إن زيادة العرق على مدار العام قد تكون حالة وراثية يفرز فيها الجسم عرقًا أكثر مما يتطلبه تنظيم درجة حرارة الجسم.

وقد ينتج العرق الغزير عن ارتفاع درجة حرارة الجو خارج المنزل، أو ارتفاع درجة حرارة الغرفة،أو الأطعمة المتبلة والمشروبات الساخنة، والكافيين، والكحوليات، أو عدد من الأدوية (انظر العرق الليل فيما يلى).



يعتقد الكثيرون أنه من الجيد أن يعرقوا كثيرًا خاصة فى الصالة الرياضية لكن العرق الغزير قد يؤدى لفقدان الكالسيوم (وهو سبب آخر لتناول مكملات الكالسيوم)، والعرق أيضًا يسبب ضغطًا على القلب، فإذا أصيبت بمشكلات فى القلب، أو بلغت سنًا متقدمة فلا تجهد نفسك.

وزيادة إفراز العرق لدى المسنات غالبًا ما يدل على انقطاع الطمث، ويزداد عرقهن ليلاً (انظر العرق الليلى فيما يلى). وهذه التلطيفات للحرارة – كما يطلق أحيانًا على العرق الغزير – تعود إلى نقص هرمون الإستروجين.

والمسنون من الرجال أيضًا أحيانًا ما يصابون بتلطيفات الحرارة، وعادة ما يكون ذلك نتيجة لانخفاض مستويات هرمون التيستوستيرون لديهم – وهو ما يُعرف طبيًا باسم *خمول المناسل* (والشهير أيضًا باسم *انقطاع الطمث الرجالى*).



إذا تصببت عرقاً بارداً مع إحساس بالضعف وفقدان التوازن، أو بألم فى الصدر أو المعدة؛ فاذهب للطبيب لأنك ربما تعانى من نوبة قلبية.

وأحيانًا ما يدل العرق الغزير على انخفاض سكر الدم الذى يصحبه ارتجاف أحيانًا، وضعف، وجوع، ودوار. والعرق الغزير المصحوب بحساسية للحرارة دلالة شائعة على فرط إفراز الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، وهو أيضًا إحدى ثلاث دلائل على نوع من أورام الغدة الكظرية هو *الورم قاتم الصبغة* الذى يسبب زيادة إفراز الأدرينالين. والدلالتان الباقيتان على هذا الورم هما الصداع، وخفقان القلب، وإذا لم يعالج فقد يهدد الحياة لأنه يرفع ضغط الدم لمستويات خطيرة، وقد يتحول إلى سرطانى أيضًا.

وأيًا كان سببها، فإن زيادة إفراز العرق قد تصيب الشخص بمرض *قدم الرياضى*، والحكة، والطفح الجلدى، وثآليل، وعدوى الأظافر، وكل ما يسبب حرجًا اجتماعيًا.

لدينا ما يتراوح بين ثلاثة إلى أربعة ملايين غده عرقية، وتبلغ نسبة ٩٩٪ من العرق الذى تفرزه ماء، والباقى يحوى كميات صغيرة من الملح، والأمونيا، والكالسيوم، والمعادن الأخرى. وهذه الغدد تنظم توازن سوائل الجسم ودرجة حرارته.

العرق الليلى

هل سبق أن استيقظت ليلًا وأنت تتصبب عرقًا؟ تعرف المرأة هذه الحالة فى بداية انقطاع الطمث. وزيادة العرق ليلاً قد تدل على نفس اضطرابات إفراط العرق نهارًا لكنه قد يكون أكثر إزعاجًا للفرد ولزوجه.

تتركز أغلب ملايين غدد الجسم القنوية فى اليدين والقدمين، حيث يبلغ تركيزها حوالى ٣٠٠٠ غدة فى كل ربع بوصة، ولا تسهم الآباط فى عرق الجسم إلا بنسبة حوالى ١٪ فقط، ومن حسن الحظ أن عرق اليدين بلا رائحة.

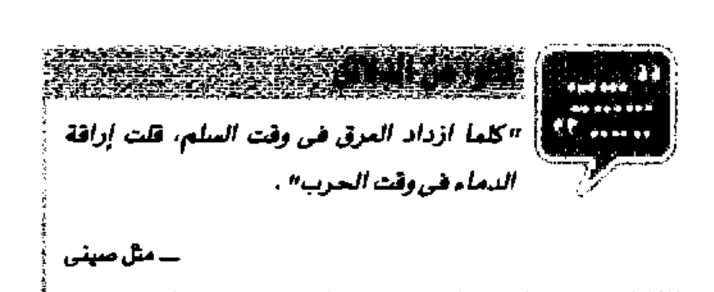
عرق الليل يشبه عرق النهار فى أنه استجابة لبعض العقاقير كمضادات ضغط الدم، ومضادات الاكتئاب وغيره من العقاقير النفسية، والأنسولين، والكورتيزون، والهرمونات، واللوبرولايد (عقار للعقم وسرطان البروستاتا)، والنياسين (مخفض للكولسترول)، والتاموكيفين (لعلاج سرطان الثدى وغيره من أنواع السرطانات)، والنيتروجلسرين (لعلاج الذبحة)، وبعض عقاقير قصور الانتصاب. والعجيب أن العرق ليلًا هو استجابة عامة للعقاقير المخفضة للحرارة مثل الأسبرين، والأسيتامينوفين، والإيبوبروفين، وغيرها من العقاقير مخفضة الحرارة. وقد يدل العرق الليلى أيضًا على القلق و – للأسف – على بعض عقاقير علاج القلق، ويدل أيضًا على تعاطى الكحوليات والمخدرات.

عرق الذكور قد يثير النساء، حيث أكدت دراسة حديثة بجامعة كاليفورنيا أن عرق الرجال يحتوى على مواد كيمائية تضاف أحيانًا للعطور كمثير قوى للرغبة الجنسية. وكان قد ثبت قبل ذلك أن عرق آباط الرجال يحسن الحالة المزاجية للنساء، وثمة احتمال على تأثيره على تبويضهن، ولكن هذه هى الدراسة الأولى التى تثبت تأثير عرق الذكور على إفراز النساء للهرمونات، وتحسين أمزجتهن.

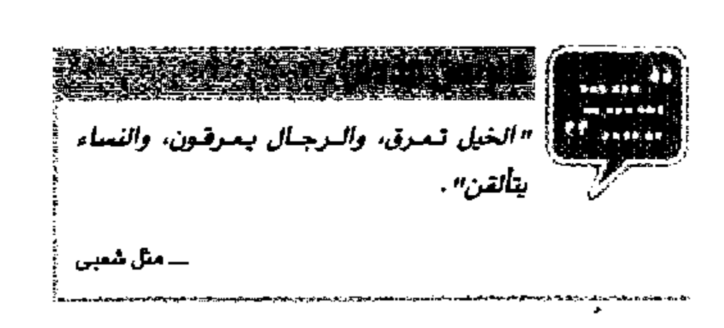
والعرق الغزير ليلًا قد يدل أيضًا على عدد من الحالات مثل الارتجاع المعدى المريئى (انظر التجشؤ سابق الذكر)، ونقص سكر الدم، والعدوى بالميكروبات وحيدات النواة، والإيدز ونقص المناعة المكتسب – أو كليهما معًا. والعرق الليلى دليل على كل من الدرن، والملاريا. والسعال والحمى من الدلائل الأخرى على الدرن، فى حين أن الملاريا عادة ما يصحبها قىء، وصداع، وارتجاف.

والعرق ليلًا قد يكون دلالة تحذيرية مبكرة على بعض أنواع السرطان خاصة سرطان الدم، ومرض هودجكين (المعروف أيضًا باسم مرض هودجكين الليمفاوى)،

والورم الليمفاوى غير ورم هودجكين. ومن الدلائل الأخرى على هذه الحالات الحرجة الحمى، وفقدان الوزن، لكن فى حالة مرض هودجكين يكون العرق ليلاً هو الشكوى الوحيدة.



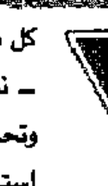
وأخيرًا، قد يكون العرق ليلًا دلالة تحذيرية مبكرة على اضطراب نادر خبيث فى الدم، وهو *زيادة كرات الدم الحمراء*، وهى حالة ينتج فيها نخاع العظم المزيد من خلايا الدم الحمراء، وهى تصيب من هم فى الستينات أساسًا، وتصيب الرجال أكثر من النساء. ومن الدلائل الأخرى المبكرة على هذا المرض الصداع، والدوار، والجروح، والحكة بعد الحمام الساخن، والتهاب الوجه، وصعوبة التنفس، والشعور بامتلاء أعلى البطن من الجانب الأيسر، ويعانى بعض المصابين من مشكلات فى الإبصار، ونزيف اللثة، وغيرها. وزيادة كرات الدم الحمراء تزيد من كثافة الدم مما يسبب تلف أنسجة الجسم وأعضائه، والإصابة بنوبات قلبية، أو سكتات دماغية، أو تجلط الدم فى الرئتين، أو القدمين، أو غيرهما. والواقع أن نصف المصابين بهذا المرض ممن لم يتلقوا العلاج يتوفون خلال عامين.



عدم العرق

يبدو أن بعض الناس لا يعرقون أيًا كانت درجة حرارة الجو المحيط بهم. وهؤلاء لديهم العلامة الأساسية على مرض قلة العرق، أو حتى *احتباس العرق* ــ أى عدم القدرة على العرق. وقد تظن أن هذه الحالات مرغوبة، وهذا خطأ؛ لأنها حالات تهدد الحياة، حيث تؤدى لارتفاع درجة حرارة الجسم، والسكتات الحرارية، والإرهاق الناتج عن الحرارة، بل وربما الموت. وأكثر المعرضين لتلك الحالات هم المسنون لضعف قدرتهم على العرق، وقد لا يدركون زيادة حرارتهم حتى يغلبهم الإرهاق الناتج عن الحرارة.

وعلى الرغم من أن اضطرابات العرق قد تدل على بعض الأمراض الوراثية، فإن أكثر تلك الأمراض مكتسب. وقلة العرق، أو احتباس العرق – اللذان قد يصيبان مواضع كثيرة من الجسم – قد يكونان رد فعل لعدد من الأدوية، وخاصة مضادات الهستامين، أو أدوية العرق الغزير، وقد تسبب عدة أدوية (تسمى مضادات الكاولينى) تستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم، والذبحة، والاضطرابات النفسية، والتقلصات العضلية هى الأخرى هذا النوع من اضطرابات العرق.



كل منا له رائحة تميزه كالبصمات ويمكن – نظريًا – استخدامها فى التعرف عليه، وتحديد شخصيته. وقد أكد باحثون استراليون أن الرجال والنساء لهم بصمات عرق مختلفة.

وقد تدل بعض حالات قلة أو احتباس العرق على تلف غدد العرق نتيجة حروق وإصابات وأمراض جلدية. وهذه الاضطرابات فى الغدد العرقية قد تؤدى لأمراض عصبية حرجة مثل باركينسون، ومتلازمة جليان باريه (انظر الفصل السابع)، واضطراب الأعصاب المناعى الذى يسبب الخدر، والضعف، وأحيانًا شلل الأطراف.

وأخيرًا، تدل قلة أو احتباس العرق على ***العصاب المحيطى***، وهى حالة تشمل تلف الأعصاب المنظمة للعرق، ونبضات القلب، وضغط الدم، والهضم وغيرها من الوظائف الحيوية للجسم، والمثير أن العصاب المحيطى يدل أيضًا على السكر، وتعاطى الكحوليات، والأورام، والاضطرابات المناعية، وغيرها من الأمراض الحرجة.

العرق كريه الرائحة

ليس للعرق رائحة فى ذاته، ولكن عندما تعلق به البكتريا الموجودة فى أماكن الشعر فى أجسامنا تتولد الرائحة الكريهة. يعرف كل من دخل صالة للألعاب الرياضية أن رائحة الجسم والعرق متلازمان، والسبب الأساسى لتلك الرائحة غدد العرق المنبثقة (انظر العرق سابق الذكر).

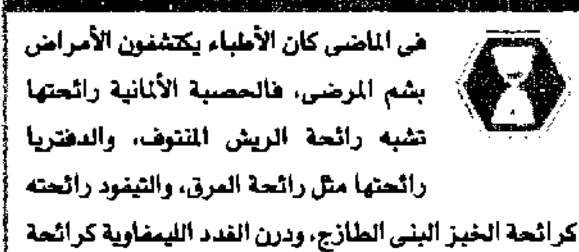


ينفق الأمريكيون مليارى دولار على العطور ومزيلات العرق.

ليس من المستغرب – إذن – أن تكون رائحة العرق دليلاً قويًا على قلة العناية بالنظافة الشخصية، أو عدم استخدام مزيل العرق، لكن العرق

كريه الرائحة قد يدل على نوعية الطعام. فإذا كنت تفرط فى أكل البصل، أو الثوم، أو الكارى وغيره من البهارات فقد تفرز رائحة كريهة، وهذا النوع من رائحة الجسم يعرف بعرق الغدد القنوية لأنها هى التى تفرزه (انظر العرق سابق الذكر).

وقد يكون العرق غريب الرائحة رد فعل لأدوية معينة مثل البنسلين، وبعض مضادات الاكتئاب، وأدوية الجلوكوما، وبعض عقاقير السرطان، أو تعاطى الكحوليات. أما إذا كانت رائحة العرق تشبه الخميرة، فقد يكون سببها عدوى تخمر (انظر رشح المهبل سابق الذكر).



فى الماضى كان الأطباء يكتشفون الأمراض بشم المرضى، فالحصبة الألمانية رائحتها تشبه رائحة الريش المنتوف، والدفتريا رائحتها مثل رائحة العرق، والتيفود رائحته كرائحة الخبز البنى الطازج، ودرن الغدد الليمفاوية كرائحة الخميرة.

ورائحة الجسم المنفرة قد تدل على عدة اضطرابات أخرى، فإذا كان العرق برائحة البول أو الأسيتون – مثلاً – فهذا يدل على مرض السكر (انظر البول الحلو).

العرق برائحة تشبه البول أو الأمونيا

إذا كانت رائحة عرقك كالأمونيا أو البول، فهذا يدل على "تعرضك لحادث"، أو على مرض فى الكلية أو الكبد، أو على أن الغذاء يتركز فيه البروتين، أو يدل على *عدوى البكتريا الحلزونية البوابية*، وهى بكتريا تسبب بعض أنواع القرحة.

عرق كرائحة السمك

إذا التقيت بشخص لأول مرة، وكانت رائحته كالسمك فلعله يعمل بائعًا للسمك، أو قد يكون ذلك بسبب تناوله لمكملات الفيتامين، وإفراط تناوله الكولين – وهو نوع من (فيتامين ب) يساعد على التمثيل الغذائى للدهون، أو قد يعنى معاناته من اضطرابات الكبد التى تمنع تكسير الكولين.

ولكن العرق برائحة السمك قد يدل على اضطرابات وراثية أيضية تسمى *متلازمة رائحة السمك. ويعانى المصابون بهذه المتلازمة* من عدم التمثيل الغذائى الجيد للتريميثيلامين الذى يوجد فى الأغذية الغنية بالكولين مثل البيض، والكبد، واللحم البقرى المعلب، والصويا، ويكون نفَس هؤلاء ورائحة عرقهم كريهة أو برائحة السمك

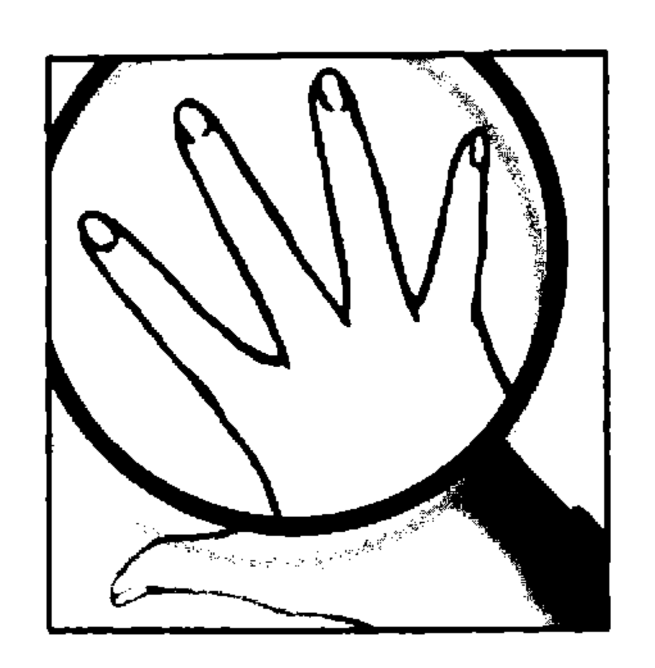
(انظر الفصل الخامس والبول كريه الرائحة سابق الذكر). وعلى الرغم من أن المصابين بمتلازمة رائحة السمك أصحاء بدنيًا، فإنهم يعانون من عزلة اجتماعية؛ وبالتالى من الاكتئاب.

الخاتمة

إذا كنت تعانى من آلام باطنية، أو فى الأعضاء التناسلية، أو أثناء التبول أو التبرز، أو تلاحظ دمًا فى البول أو البراز؛ فسارع إلى طبيبك. وإذا كنت مصابًا بإسهال، أو إمساك مزمن، أو سلس بول؛ فسارع أيضًا إلى الطبيب للتشخيص أو الإحالة إلى طبيب مختص. وإذا كانت الدلائل لديك فى منطقة أعضائك الحساسة، وكانت مؤلمة، أو لديك إحساس داخلى بوجود شىء خطأ، فلا تتردد فى مناقشة ذلك مع الطبيب. قد تحتاج إلى أن تستشير أو أن تُحول إلى أحد المتخصصين التاليين:

- ***إخصائى غدد صماء:*** طبيب متخصص فى تقييم وعلاج الاضطرابات الهرمونية.
- ***طبيب باطنى:*** طبيب متخصص فى أمراض واضطرابات الجهاز الهضمى بما فيه المرىء، والمعدة، والبنكرياس، والأمعاء.
- ***إخصائى أمراض نساء وولادة:*** طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج الحالات المتصلة بالجهاز التناسلى للأنثى.
- ***إخصائى مستقيم وشرج:*** طبيب متخصص فى علاج اضطرابات المستقيم والشرج.
- ***إخصائى مسالك بولية:*** طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض واضطرابات الجهاز البولى.





خربش البشرة:

جلد وأظافر

"مقولة إن الجمال ما هو إلا الجمال الظاهرى ما هى إلا مقولة سطحية".

— جون راسكن، كاتب وناقد إنجليزى من القرن التاسع عشر

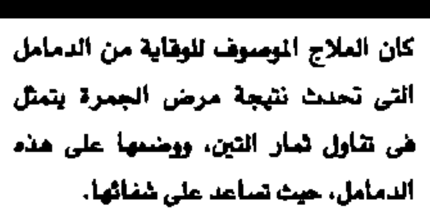
الجلد – الذى يشمل طبيًا الشعر والأظافر – هو أكبر أعضاء الجسم، (والكبد ثانى أكبر الأعضاء حجمًا). ويغطى الجلد جميع أعضاء الجسم إلا العينين والأسنان، ويعتبر الجلد أيضًا من أهم أعضاء الجسم فهو غطاء الأمان الحى الواقى لباقى الأعضاء، ويحمينا الجلد من عدوان البيئة، كما يمثل عائقًا أمام العدوى، ويساعد على ضبط درجة حرارة الجسم فيشعرنا بالدفء أثناء البرد وبالانتعاش أثناء الحر، كما يساعد على التوازن الصحى للسوائل والمعادن فى الجسم. وأخيرًا وليس آخرًا ، فالجلد مصدر مستقبلات حاسة اللمس.

والجلد مركز العديد من دلائل الجسم إن لم يكن معظمها، فالواقع أن أغلب الدلائل التى يمكن أن نراها، أو نلمسها نراها أو نحس بها فى الجلد أو الشعر أو الأظافر. ولأن

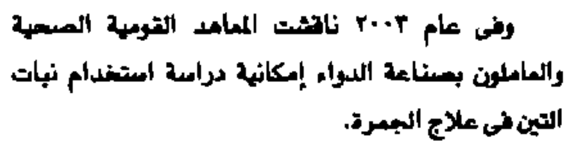
دلائل الجلد مرئية ــ لنا وللآخرين ــ فإنها دلائل قد تمثل مشاكل تجميلية ظاهرية، أو تشخيصية كاشفة.

ومنذ قديم الأزل يتعرض الناس للأمراض الجلدية، حيث ذكرت الكتب القديمة مرض الجذام وطرق الوقاية منه بحرق ملابس المريض وعزله الإجبارى.

ومرض الجذام وغيره من الأمراض الجلدية يتضمن جوانب أخلاقية وطبية، فالمصابون بهذه الأمراض يُنظر إليهم على أنهم ملعونون، ومقززون، وخطرون، وشيطانيون. بل وينظر إلى إصابتهم بهذه الأمراض على أنها تكفير عن ذنوبهم بهذه الوصمة والعزلة عن الناس. وحتى الوحمة نفسها كانت تعتبر فألاً سيئًا، فكان من يحمل وحمة يعتبر شريرًا .



كان العلاج الموصوف للوقاية من الدمامل التى تحدث نتيجة مرض الجمرة يتمثل فى تناول ثمار التين، ووضعها على هذه الدمامل، حيث تساعد على شفائها.



وفى عام ٢٠٠٣ ناقشت المعاهد القومية الصحية والعاملون بصناعة الدواء إمكانية دراسة استخدام نبات التين فى علاج الجمرة.

ولقد اهتم الأطباء وغيرهم بملاحظة وفحص الجلد ليس لدلالته على الشر فحسب، بل ولدلالته على المرض أيضًا، والحق أن قراءة الأيدى ــ والمعروفة بقراءة الكف ــ انتشرت على مدار آلاف السنوات فى العديد من الثقافات، ليس لمجرد الإطلاع على المستقبل، حيث درس أرسطو وجالينوس الكف لمساعدتهما على تشخيص المرض.

ومع الوقت أصبحت قراءة الكف حكرًا على الغجر، بعد أن حرمتها العديد من الأديان.

وما زالت دراسة خطوط الأيدى والنتوءات والأورام بها للتمتع بالصحة والتنبؤ بالمستقبل سائدة حتى يومنا هذا فى مناطق من الشرق الأقصى، فضلًا عن الحى الشرقى بمدينة نيويورك والسواحل الغربية للولايات المتحدة.



فى العصور الوسطى كان الأفراد يلعنون أعداءهم بتمنى إصابتهم بمرض الزهرى أو أى مرض جلدى آخر، أو يشبهونهم بهذا المرض؛ كأن تمت أحدهم بأنه "إسقربوط".

وكانت أسوأ أنواع السباب فى مسرحية الملك لير لشكسبير عندما قال الملك لابنته "جونريل": "أنت مرض فى لحمى... دمل.. طاعون.. ورم خبيث فى جلدى".

وتلعب الأظافر دورًا مهمًا منذ قديم الأزل، ومع ذلك فأهميتها الجمالية تفوق أهميتها الطبية. وقد اهتمت الموضة على مر القرون بالأظافر، والتى هى جزء من الجلد أيضًا، ونحن لا نزال حتى الآن نهذب أظافرنا، ونزينها، ونقلمها، ونحددها،

ونطولها، ونلمعها، ونصبغها، وكل هذا بغرض الجمال والزينة. ومع ذلك فإن مظهر الأظافر لا يعكس مدى اهتمامنا بمظهرنا فحسب، بل يعكس أيضًا حالتنا الصحية ونوعية غذائنا، بل وما نمارسه من أعمال فى أحيان كثيرة.

> "ما حك جلدك مثل ظفرك".
>
> ــ مثل عربى

ونظرة سريعة على الأظافر من شأنها أن تمكنا من اكتشاف الكثير عن مدى كفاءة عمل أجسامنا وما يحتمل أنها تعانى منه من أمراض واضطرابات، والواقع أن الأظافر تمدنا بقدر هائل من المعلومات عن صحتنا وحالة أجسامنا كضغط الدم، أو مشاكل الوزن.

تحديد المشاكل فى الأظافر

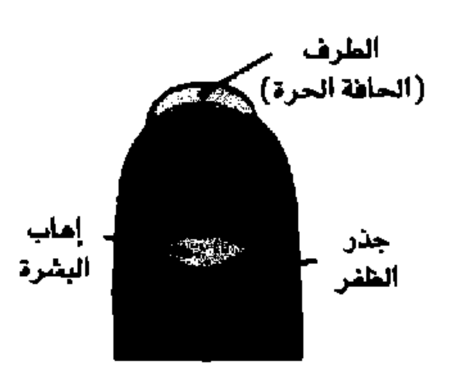
تتكون الأظافر – أو الطبقة الخارجية للأظافر كما تعرف طبيًا – بالأساس من بروتين الكيراتين. على الرغم من وجود الكيراتين فى الجلد والشعر أيضًا ، إلا أن الأظافر أكثر صلابة منهما لقلة ما تحتويه من مياه مما يؤهلها لحماية الأوعية الدموية، والأعصاب، والعظام التحتية.

وقد لا تهتم باستشارة الطبيب بشأن تغير لون أظافرك أو تشوه شكلها، ومع ذلك فلحسن الحظ فإن الكثير من الأطباء يفحصون أظافر مرضاهم أثناء زيارتهم لهم، حيث إن أظافرنا تتضمن العديد من الدلائل على الاضطرابات المرضية.

تغير لون الأظافر

العلامات البيضاء

جميعنا يألف النقاط البيضاء غير المنتظمة والخطوط المتفرقة التى تظهر على الأظافر. وتلك العلامات البيضاء – والمعروفة طبيًا باسم *ابيضاض الأظافر* – عادة ما تكون دلائل حميدة على إصابات طفيفة فى الأظافر تختفى بمرور الوقت.



تشريح الأظافر

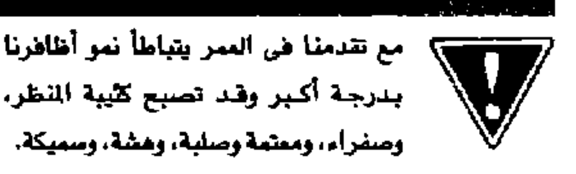
وقد ترجع البقع والعلامات البيضاء بالأظافر أيضًا إلى تآكل الأظافر وهو انفصال الظفر عن مرقده، فإذا أصيب الفرد بضربة مطرقة على ظفره فسيسقط الظفر.

ومع ذلك، فأحيانًا لا تكون النقاط والخطوط البيضاء التى تظهر على الظفر وفيه وأسفله غير حميدة على الإطلاق، حيث قد تدل أيضًا على بعض الحالات المرضية كثآليل الأظافر والفطريات (أمراض الأظافر الفطرية)، أو أمراض الجلد كالصدفية، والإكزيما (التهاب جلدى) التى تصيب الأظافر. وقد تدل بقع الأظافر البيضاء على مرض اللحمانية الذى يصيب الجلد، والرئتين، وغيرهما من الأعضاء (انظر البقع المتقشرة على الوجه فيما يلى، والملحق الأول). وإذا كانت الأظافر ناعمة بالإضافة لوجود بقع بيضاء عليها؛ فقد يكون ذلك دليلاً على زيادة الدراق (انظر الملحق الأول).

تنمو أظافر الراشدين الأصحاء بشكل مستمر ولكنه بطيء، فتنمو بمعدل ثمن بوصة كل شهر. ويستغرق نمو ظفر كامل فى أصابع اليد من أربعة إلى ستة أشهر، بينما يستغرق نمو ظفر كامل جديد من أصابع القدم من ثمانية إلى اثنى عشر شهرًا.

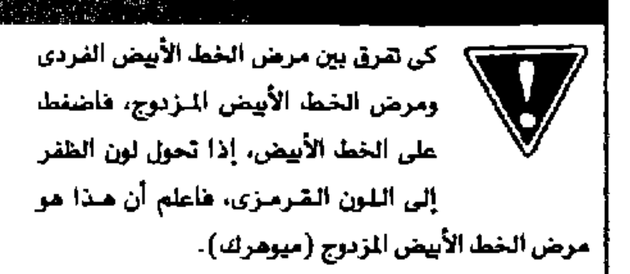
خط أبيض فردى

يعتبر ظهور خط سميك أبيض أفقى على الظفر – والمعروف طبيًا باسم خط مى – من الدلائل التقليدية على التسمم بالزرنيخ أو بالثاليوم. ولكن قبل أن تستنتج أن أحدهم يحاول أن يسممك، فاعلم أن هذه الخطوط البيضاء تشير إلى العديد من الحالات المرضية الخطيرة التى قد تدمر الأظافر ومنها قصور القلب، ومرض هودكين، والملاريا، بل وقد تسبب الجذام. ولأن هذه الخطوط البيضاء – التى تصيب ظفرًا واحدًا فقط فى العادة – تتضمن فى الظفر نفسه؛ فإنها تختفى بنمو الظفر، أو بعد علاج سببها الأساسى. والواقع أن هذه الدلالة قد تساعد على التعرف على توقيت بداية المرض (أو التسمم)، وكلما اقترب الخط أو البقعة من أسفل الظفر، دل ذلك على حداثة المرض.


مع تقدمنا فى العمر يتباطأ نمو أظافرنا بدرجة أكبر وقد تصبح كئيبة المنظر، وصفراء، ومعتمة وصلبة، وهشة، وسميكة.

خط أبيض مزدوج

إذا لاحظت ظهور خطين أفقين دقيقين لونهما أبيض فى الأظافر فقد يكون ذلك دلالة تقليدية على *خطوط ميوهرك*. وهذه الخطوط موجودة بالفعل فى مرقد الظفر (فى الأنسجة أسفل الظفر)؛ لذلك فإنها لا تتحرك ولا تختفى بنمو الظفر. وخطوط ميوهرك دلالة مهمة على انخفاض الزلال بالدم، وهو انخفاض نسبة الزلال فى الدم عن المستوى الطبيعى. وتنتج هذه الحالة عن الكثير من الأمراض الحادة والمزمنة كأمراض الكلية، وتليف الكبد، وقصور القلب، وسوء التغذية. ومع ذلك فإن معظم هذه الحالات تحدث نتيجة التهاب ناتج عن العدوى أو الجروح.



كى تفرق بين مرض الخط الأبيض الفردى ومرض الخط الأبيض المزدوج، فاضغط على الخط الأبيض، إذا تحول لون الظفر إلى اللون القرمزى، فاعلم أن هذا هو مرض الخط الأبيض المزدوج (ميوهرك).

الأظافر ثنائية اللون

إذا كان نصف ظفرك بنيًا ونصفه الآخر أبيض اللون – مثل الحلوى الشهيرة بمدينة نيويورك ذات اللونين الأبيض وأسود – فقد تكون مصابًا بما يعرف بالأظافر المتنصفة. فى هذه الحالة يكون الجزء الأبيض فى أسفل الظفر، بينما يوجد الجزء البنى بالقرب من قمته. ومن سوء الحظ أن الأظافر المتنصفة من الدلائل الشائعة على أمراض الكلية.

اعتاد الفلاحون على وضع علامة أسفل ظفر الإبهام عندما يفرسون الزرع، وعندما يلاحظون أن هذه العلامة وصلت لقمة الظفر يعلمون أن الزرع قد اقترب حصاده.

ومع ذلك؛ فإذا صبغ ظفرك كله بلون أبيض غير شفاف، فقد يكون ذلك أحد أشكال ابيضاض الأظافر (انظر العلامات البيضاء سابقة الذكر) والذى يسمى أيضًا *أظافر تيري*. فى هذه الحالة – التى عادة ما تصيب جميع الأظافر – يبيض الظفر من أسفله وحتى قمته تقريبًا ، حيث يوجد خط غامق أو بنى. وأحيانًا يزداد ابيضاض وعتمة الأظافر لدرجة أن جذر



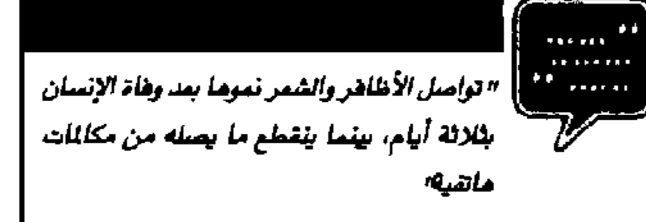
أظافر تيري

الأظافر يختفى لونه. وتظهر الألوان البيضاء والبنية فى مرقد الظفر وليس فى الظفر نفسه.

واللون الأبيض غير الشفاف للأظافر دلالة على الشيخوخة، والمؤسف أنه يدل أيضًا على تليف الكبد، أو السكر، أو الفشل الكلوى، أو هبوط القلب الاحتقانى وخاصة عند صغار السن.

الأظافر الزرقاء

فى حين أن الأظافر زرقاء اللون قد تدل على الزخرفة الشبابية أو التمرد، إلا أن الأظافر التى تتسم بطبيعتها باللون الأزرق دلالة مهمة على عدم الحصول على الأكسجين الكافى، وهى الحالة الطبية التى تسمى *الازرقاق*. والأظافر الزرقاء دلالة على أمراض الرئة، أو مرض الشريان المحيطى، ومشاكل الدورة الدموية الأخرى (انظر الفصل السابع). وأظافر المصابين بمرض رينود – وهو إحدى حالات مرض الشريان المحيطى – تتحول أحيانًا للون الأزرق – كاستجابة للبرد أو الضغوط فى العادة – ثم تعود للونها الطبيعى مع انتظام دوران الدم. وقد يحدث ازرقاق الأظافر أيضًا نتيجة بعض الأدوية كالمضادات الفيروسية والمضاد الحيوى الذى يحتوى على التتراسيكلين.



الأظافر الصفراء

تعتبر الأظافر الصفراء دلالة على الإفراط فى التدخين، أو تعاطى المضادات الحيوية التى تحتوى على التتراسيكلين، أو قد تدل على استخدام بعض مواد التجميل كملمع أظافر غامق اللون، والذى يخلف وراءه لونًا أصفر على الأظافر. ولكن قد تشير الأظافر الصفراء أحيانًا إلى حالات أكثر خطورة.

قد تشير الأظافر الصفراء – مثلها مثل الأعين والبشرة الصفراء – إلى اليرقان (انظر الفصل الثانى والبشرة الصفراء فيما يلى) وقد تدل الأظافر الصفراء أيضًا على الإيدز، وتدل الأظافر الصفراء بزرقة خفيفة فى أسفلها على مرض السكر.

ولكن أحيانًا ما تكون الأظافر الصفراء - وخاصة عندما تنمو ببطء وتكون منحنية وسميكة وتفقد قشيرتها، بل وتتساقط - دلالة على حالة مرضية نادرة تسمى ***متلازمة الأظافر الصفراء***. والمصاب بهذه الحالة عادة ما يصاب بأمراض الرئة أو الأوديما الليمفية - وهو تراكم السائل الليمفاوى فى الأنسجة - علاوة على تشوه أظافره، وهى حالة تصيب جميع الأظافر، ولسوء الحظ غالبًا ما تكون دائمة.



أحيانًا ما تعتبر الأظافر الصفراء والبنية المصحوبة بالقليل من البقع البيضاء دلالة على فطريات الأظافر، وقد تصبح رائحة الظفر كريهة أيضًا.

تغيرات لون قمر الظفر

يطلق على المنطقة الشاحبة هلالية الشكل فى قاعدة الظفر ***قمر الأظافر***، ويطلق عليها أيضًا هليل الأظافر. وتتلون ألوان هذه المنطقة بالألوان المختلفة التى يمر بها القمر فى مراحل تكونه. فالقمر الأزرق - مثلًا - ليس مجرد اسم أغنية قديمة، بل هو - أو الظفر اللازوردى كما يعرف طبيًا - دلالة على ***مرض ويلسون*** وهو مرض انحلالى وراثى فى الكبد يحدث فيه تراكم لعنصر النحاس. ومن ناحية أخرى فقمر الأظافر أحمر اللون دلالة على قصور القلب، بينما يعتبر قمر الأظافر أصفر اللون دلالة على تعاطى المضادات الحيوية التى تحتوى على التتراسيكلين مثله مثل الأظافر الصفراء (انظر الأظافر الصفراء سابقة الذكر). وقمر الأظافر الأزرق المائل للرمادى دلالة تحذيرية على التسمم بالفضة، وأخيرًا تعتبر الأهلة البنية أو السوداء إشارة على الإفراط فى استخدام الفلورايد.

تنمو أظافر اليدين أسرع من أظافر القدمين، وكلاهما ينمو فى الصيف بصورة أسرع من الشتاء. وتنمو الأظافر فى اليد كثيرة الاستعمال بصورة أسرع من اليد أقل استخدامًا، وأخيرًا تنمو أظافر الرجال أسرع من النساء.

علامات غريبة

الخطوط السوداء

تدل الخطوط السوداء على الأظافر على عدم تناول اللحم غير المطبوخ جيدًا مما يؤدى لإصابتك بالمرض الطفيلى *داء الشعيرات الحلزونية* والمعروف طبيًا باسم *النزيف الشطرى*، وتبدو هذه الخطوط الأفقية الصغيرة فى جسم الظفر، أو تحته، وتحدث نزيفًا فى مرقد الظفر. والنزيف الشطرى أيضًا دلالة تقليدية على *الالتهاب الشغافى*، وهو مرض بالقلب، أو قد يدل على التهاب الأوعية الدموية. ويشير النزيف الشطرى أيضًا إلى العديد من أمراض المناعة المكتسبة كالصدفية وداء الذئبة (انظر قناع الفراشة فيما يلى والملحق الأول)، والتهاب المفاصل الروماتيزمي، ومتلازمة مضادات الدهون الفسفورية – وهى حالة خطيرة من تجلط للدم (انظر البقع الأرجوانية فيما يلى). وأخيرًا يدل النزيف الشطرى على القرح المعوية وأمراض الكلية.

الخطوط العمودية السوداء

قد يظهر على الأظافر عدد من الخطوط السوداء الطولية – المعروفة طبيًا باسم *الخطوط الميلانية* – نتيجة تعاطى التتراسيكلين، أو العقاقير المضادة للملاريا، أو بعض





مع تقدم العمر يتباطأ نمو الأظافر، حيث يستغرق نمو ظفر كامل فى فترة الطفولة ثلاثة أشهر بينما يستغرق ستة أشهر فى سن السبعين.



من أدوات تشخيص الميلانوما (الورم الأسود) الظفرى:

أ: العمر (تظهر معظم حالات الإصابة على من تتراوح أعمارهم بين الأربعين والستين)، وبين الأمريكيين من أصول إفريقية، والآسيويين، والسكان الأصليين لأمريكا.

ب: الخطوط السوداء أو البنية التى يمتد عرضها لثلاثة ملليمترات أو أكثر وتكون حدودها ملونة.

ج: تغير لون خط الظفر أو عدم تغير اللون بعد محاولة العلاج.

د: الأصابع الأكثر إصابة (الإبهام وإصبع القدم الكبير).

هـ: امتداد الصبغة على طية الظفر.

و: الإصابة السابقة للفرد أو أحد أفراد عائلته بشامة غير طبيعية.

العقاقير المستخدمة فى علاج السرطان. عندما تكون العقاقير سبب هذه الخطوط، فإن الكثير من الأظافر يصاب بها. وتدل الخطوط السوداء الطولية أيضًا على العدوى الفطرية وخاصة إذا ظهرت هذه العلامة فى أظافر القدم.

والخطوط السوداء فى أظافر القدم دلالة على ضيق الحذاء. وإذا ظهرت هذه الخطوط فى أظافر اليد، فقد تدل على كثرة العمل اليدوى الكثير وجرح الأظافر. وعادة ما تنتشر الخطوط السوداء الحميدة على أظافر ذوى البشرة السمراء، حيث إن أكثر من ٧٥٪ من ذوى البشرة السمراء لديهم خطوط فى أظافرهم.



الخطوط الرأسية السوداء
(الاسوداد المخطط للظفر)

وأيًا كان لون البشرة، فلا ينبغى الاستهانة بهذه الخطوط السوداء، خاصة إذا كانت البشرة أسفل مقدمة الظفر سوداء أيضًا (وبخاصة إذا كانت فى ظفر واحد)، أو إذا ظهرت الخطوط فى الطيات على جانبى الظفر، والمعروفة طبيًا باسم ***دلالة هتشنسون***. قد تدل هذه الخطوط على ***الورم الميلانومى تحت الظفر***، وهو نوع خطير من سرطان البشرة فى مرقد الظفر ويشيع بين الأمريكين ذوى الأصول الإفريقية، والآسيويين، والسكان الأصليين لأمريكا. وعلى عكس كثير من الأنواع الأخرى من خطوط الأظافر، فهذه الخطوط لا تختفى بل تزيد. وغالبًا ما يظهر هذا النوع من سرطانات البشرة على الأفراد ممن تجاوزوا الخمسين.



تظهر نصف حالات الورم الميلانومى عند ذوى البشرة السمراء كخطوط سوداء تنمو بطول الظفر.

تشوه الأظافر

تقوس الأظافر لأسفل

لا تقتصر أهمية الأظافر المقوسة بشدة لأسفل – والمعروفة طبيًا باسم ***الأظافر المتضخمة*** – على قبح المنظر، حيث إن كثافة مرقد الظفر تسبب انتفاخ الأنسجة التى تقع تحته. والمؤسف أنه عادة ما تزيد كثافة وتضخم الأظافر ببطء



الأظافر المتضخمة



حاول أحد المصورين المتقاعدين بالهند فى عام ٢٠٠٠ أن يبيع أظافره التى سجلت رقمًا قياسيًا فى طولها بالمزاد العلنى لأعلى مزايد، وكان كل ظفر من أظافره يزيد طوله على ثلاث أقدام أما عن أطول ظفر له فبلغ ٤,٨ قدم وكانت أظافره سميكة، وغير مستوية، وتشبه قرن الوعل المتموج، أو عصا المشى المنحوتة. ولا نعرف كيف كان يصور بهذه الأصابع!

فلا يحس بها أو بحدوثها؛ لذلك يتجاهل تلك الدلالة المهمة. وعادة ما يكون هذا التغير فى شكل الأظافر دائمًا.

وقد يشير تضخم الأظافر إلى الكثير من الحالات الخطيرة بل والمهددة للحياة كتليف الكبد والتهاب الأمعاء (انظر الفصل الثامن)، وقد يدل أيضًا على عدم حصول الجسم على القدر الكافى من الأكسجين (الازرقاق) – وفى هذه الحالة تميل الأظافر بل والبشرة إلى اللون الأزرق (انظر الأظافر الزرقاء سابقة الذكر والبشرة الزرقاء فيما يلى)، وغالبًا ما يصحب تضخم الأظافر الأصابع الغليظة (انظر الفصل السابع)، وهى حالة عامة تحدث للمصابين بأمراض الرئة الخطيرة كالانسداد الرئوى المزمن، وسرطان الرئة.

الأظافر المقوسة لأعلى

إذا كانت جوانب أظافرك مقوسة لأعلى، فقد يكون ذلك دلالة على نقص فى التغذية كنقص الحديد أو نقص فيتامين (ب$_{١٢}$) الذى قد يسبب الأنيميا، والأظافر المقوسة لأعلى –المعروفة طبيًا بالظفر المقعر– تدل على بعض الاضطرابات الثابتة كمرض رينود (انظر الفصل السابع والأظافر الزرقاء سابقة الذكر)، وداء الذئبة (انظر قناع الفراشة فيما يلى والملحق الأول). وقد تدل أيضًا على التعرض لمشتقات البترول فى العمل غالبًا. وإذا كانت أظافر اليدين تشبه الملعقة وسميكة جدًا، فقد يكون ذلك دلالة على مرض السكر.



كى تكتشف إذا كانت أظافرك مقعرة أم لا، فعليك إجراء اختبار قطرة الماء: ضع قطرة ماء على باطن ظفرك، فإن لم تنزلق نقطة الماء، فإن الظفر فى طريقه للتقعر.

التغيرات فى القوام

الأظافر السميكة

أظافر اليد السميكة – والمعروفة طبيًا باسم *فرط نمو الأظافر* – دلالة حميدة على الشيخوخة، ومع ذلك فقد تصبح الأظافر أكثر سُمكًا وتشبه الخطاف مع الوقت. وعندما تصاب أظافر القدم بهذه الحالة – والتى يطلق عليها طبيًا اسم *ظفر قرن الكبش* – يصبح المشى عملية صعبة وخطيرة للغاية بالنسبة لكبار السن، وتدل الأظافر السميكة أيضًا على جروح، أو عدوى، أو ضعف الدورة الدموية، أو مرض السكر، أو الحمية الغذائية غير الصحية.



قد يصدر عن البشرة، وأظافر اليد الكثير من دلائل مرض السكر مثل:

- **الأظافر السميكة أو الناعمة.**
- **التخريز (ظهور نقاط صغيرة تشبه شمع الشمعة).**
- **الأظافر التى تشبه الملعقة.**
- **الورم الأصفر الكفى (ترسبات دهنية صغيرة على الكف).**
- **الأكف الحمراء.**

الأظافر الخشنة

بعض الناس لديهم أظافر خشنة ذات حافات عمودية؛ ولأن هذه الأظافر غالبًا ما تكون رمادية معتمة؛ فإنها يطلق عليها عمومًا الأظافر الخشنة. وقد تظهر الأظافر الخشنة على العديد من أظافر اليدين والقدمين وعندما تصل الإصابة إلى جميع الأظافر (العشرين)، يُطلق على هذه الإصابة اسم *حثل العشرين ظفرًا*.

وغالبًا ما تظهر الأظافر الخشنة على المصابين بالحزاز المسطح، وهو التهاب جلدى نادر يصيب الجلد والفم، ويسبب الحكة الحادة (انظر الفصل الخامس). وتعتبر الأظافر الرفيعة والمشققة دلالة على هذه الحالة أيضًا، وأحيانًا ما تكون تغيرات الأظافر هى الدلالة الوحيدة على هذا الخلل، حيث يتحول الحزاز المسطح فى بعض الحالات إلى حالة تآكل للأظافر –وهى عبارة عن انفصال للظفر عن مرقده – وفى حالات أخرى أشد وطأة يسقط الظفر ولا ينمو مجددًا.

قد تشير الأظافر الخشنة إلى مشاكل أخرى فى الجلد والشعر كالصدفية، والإكزيما، والبهاق (انظر البقع الكبيرة البيضاء فيما يلى)، وتساقط الشعر البقعى (انظر الفصل الأول)، والمؤسف أن خشونة الأظافر تظل دائمة حتى بعد علاج الأسباب الحقيقية وراء ظهورها.

هشاشة الأظافر

انكسار الأظافر أمر يحدث يوميًا لمعظمنا، ونساوى بينه وبين عدم سلاسة الشعر. وعلى الرغم من أن هشاشة الأظافر قد تنتج عن جفاف الطقس، وطرق التنظيف القاسية، إلا أنها قد تحدث أيضًا بسبب ورم الغدة الدرقية، أو نقص الحديد، أو نقص فيتامين (أ)، ويُظن أن لنقص الكالسيوم دورًا فى ذلك أيضًا .

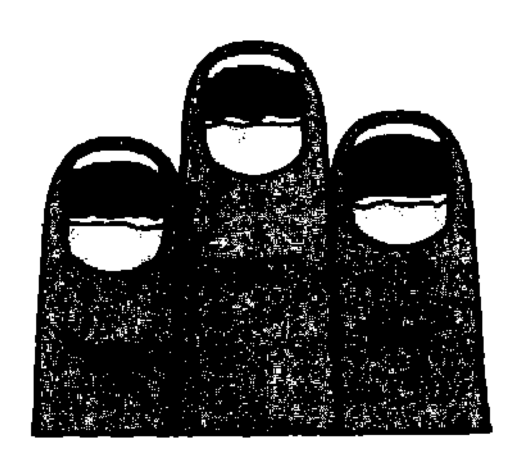
الأظافر المحفرة

تدل التجاويف الصغيرة التى تظهر فى الظفر – والمعروفة طبيًا باسم ***التحفير*** – على المرض الجلدى الشهير الصدفية (انظر البقع الحمراء فيما يلى)، حيث إن أكثر من نصف المصابين بالصدفية لديهم هذه التجاويف الصغيرة فى أظافرهم. ومع ذلك، فلا ينتج هذا التشوه فى الظفر عن الصدفية فقط، بل هو أيضًا دلالة عامة على العديد من اضطرابات المناعة مثل متلازمة رايتر (انظر الطفح الجلدى الحرشفى على الكف أو باطن القدم فيما يلى)، وأمراض المفصل، والجهاز البولى، وأمراض العين، ***واللحمانية*** (انظر البقع القشرية على الوجه فيما يلى)، ***والفقاعى*** – وهو مرض جلدى يحدث بثورًا والتهابًا على البشرة والغشاء المخاطى، والصلع الذى يسبب تساقط الشعر (انظر الفصل الأول). يمكن أن تتفتت الأظافر المحفرة وتسقط فى النهاية مثلما يحدث فى أمراض الأظافر الأخرى.

الحافات الأفقية

يدل انتقال الحفر من جانب إلى آخر فى الظفر – وهو ما يعرف باسم ***خطوط بو*** – على العديد من الحالات الخطيرة، فتلك التجاويف تشبه الشقوق الصغيرة المجوفة فى الظفر وقد تظهر تلك التجاويف على أحد الأظافر، أو العديد منها، أو عليها جميعًا

وعندما تصل الإصابة إلى أكثر من ظفر واحد، فإن تلك الخطوط عادة ما تظهر فى نفس المكان فى كل ظفر.



خطوط بو

وخطوط بو دلالة على توقف مؤقت فى نمو الظفر بسبب مرض أو جرح، حيث تظهر تلك الخطوط – مثلًا – على من تعرضوا مؤخرًا لأزمة قلبية، أو خضعوا لجراحة، أو أصيبوا بعدوى أو خضعوا لعلاج السرطان، وعادة ما تعاود الأظافر النمو بعد العلاج أو الشفاء.

وأحيانًا ما تظهر تلك الخطوط أيضًا على أظافر المصابين بحالات مزمنة أيضًا. فعلى سبيل المثال قد تكون هذه الخطوط دلالة على داء رينود (انظر الأظافر الزرقاء سابقة الذكر، والفصل السابع)، أو الفقاعى (انظر الأظافر المحفرة سابقة الذكر).

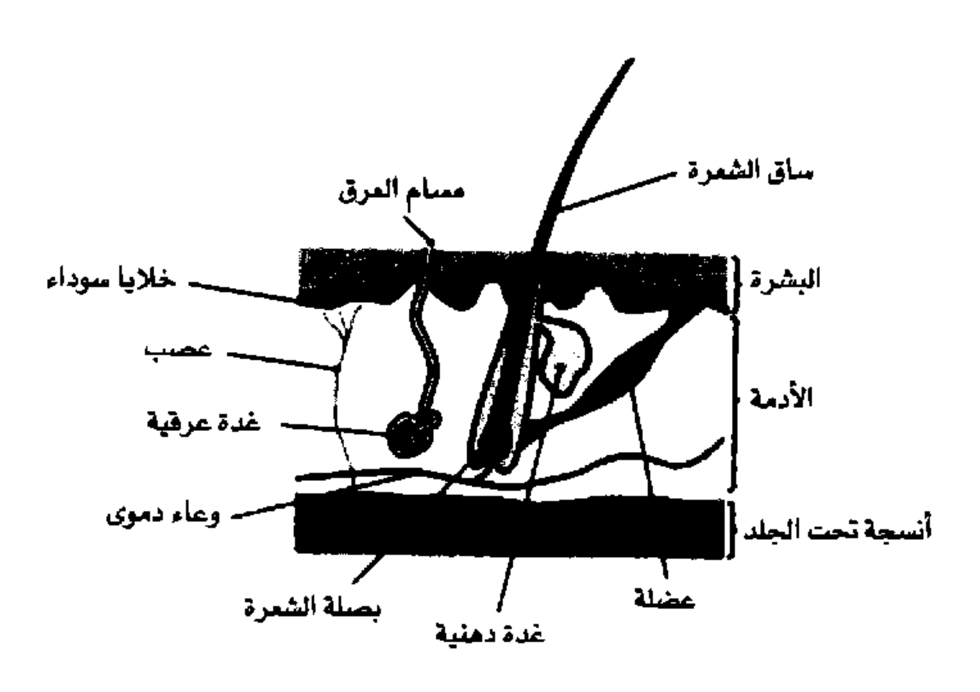
الغطاء الخارجى: الجلد

ألوان الجلد غير الطبيعية

الجلد الشاحب

هل أخبرك أحد مؤخرًا بأنك تبدو شاحبًا كالشبح؟ إذا حدث هذا، فلا تستخف بذلك؛ فقد يدل المظهر الشاحب على الأنيميا، وهى حالة ينخفض فيها معدل خلايا الدم الحمراء عن المستوى الطبيعى. وهناك أنواع كثيرة من الأنيميا إلا أن أشهرها أنيميا

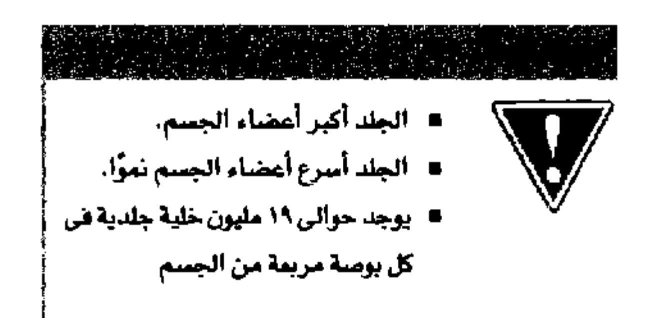
نقص الحديد، والتى عادة ما تعتبر دلالة على تناول أطعمة لا تحتوى على عنصر الحديد، وهذه الحالة نادرة بين الرجال إلا أن ٢٠٪ من النساء، وحوالى ٥٠٪ من النساء الحوامل يعانين من نقص الحديد.



تشريح البشرة

والتعب – الذى يسمى أحيانًا "الدم المتعَب" – من الدلائل الأخرى على الأنيميا، وكذلك الضعف، وقصر النفس، والعصبية، وهشاشة الأظافر (انظر هشاشة الأظافر سابقة الذكر). وقد يتحول بياض العينين (الصلبة) إلى الأزرق بسبب الأنيميا أيضًا.

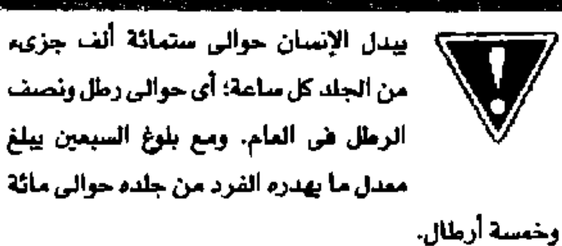
بينما ترتبط معظم حالات الأنيميا عند النساء بنوعية الحمية الغذائية أو الحيض الشديد، إلا أن حدوثها عند الرجال والنساء على حد سواء غالبًا ما يدل على النزيف الداخلى، خاصة النزيف الداخلى للقناة الهضمية. ويحدث النزيف بسبب القرح أو نتيجة الإفراط فى تناول الأسبرين والعقاقير اللاسيترويدية المضادة للالتهابات.



وقد تكون الأنيميا دلالة تحذيرية مبكرة للإصابة بسرطان الدم أو غيره من السرطانات الأخرى وخصوصًا سرطان المعدة، والقولون، والمرىء، وقد تحدث الأنيميا أيضًا بسبب أدوية السرطان.

البشرة الزرقاء

إذا لاحظت تحول لون جلدك إلى اللون الأزرق مؤخرًا فقد يكون ذلك دلالة على *الازرقاق*، وهو نقص نسبة الأكسجين فى الدم، إن الدم كامل التأكسد لونه أحمر فاتح وإذا قلت نسبة الأكسجين به يتحول لونه إلى الأرجوانى، وعندما يفقد الدم كل الأكسجين به يزرق لون الجلد. وهذه الحالة تصيب الشفتين (انظر الفصل الخامس)، والأظافر (انظر الأظافر الزرقاء سابقة الذكر)، وكذلك القدم، والأنف، والأذن.



وقد ينتج الازرقاق عن عوامل خارجية كالتعرض للهواء البارد جدًا، أو المياه الباردة، أو التواجد على المرتفعات العالية. أما البشرة دائمة الزرقة، فقد تكون إشارة تحذيرية على الكثير من الأمراض التى تعيق وصول الأكسجين للدم، مثل أمراض الرئة كالربو، والانسداد الرئوى المزمن، وسرطان الرئة، وقد يكون الازرقاق أيضًا دلالة على أمراض القلب.

اصفرار الجلد

إذا لاحظت لونًا أصفر على بشرتك، فغالبًا ما يكون ذلك من الدلائل التقليدية اليرقان، والذى يسبب أيضًا تحول لون بياض العين إلى اللون الأصفر (انظر الفصل الثانى). وينتج اصفرار الجلد عن زيادة مادة البيليروبين، وهى مادة صفراء تُفرز بصورة طبيعية عند تكسر خلايا الدم الحمراء. ولكن إذا أصبح لون الجلد برتقاليًا وليس أصفر، فقد يدل ذلك على زيادة الكاروتين فى الدم (انظر الفصل السابع) وهى حالة حميدة عادة تنتج عن زيادة استهلاك البيتاكاروتين أو فيتامين (أ) سواء من المكملات الغذائية أو من الأطعمة كالجزر.

وأحيانًا ما يعتبر اصفرار الجلد دلالة حميدة على شكل وراثى من أشكال اليرقان يعرف باسم *متلازمة جيلبرت* (انظر الفصل الثانى). ومع ذلك، فقد يشير اليرقان إلى بعض اضطرابات الكبد كالالتهاب الكبدى الوبائى، أو تليف الكبد، أو سرطان



يسبب رش المطر ثم الخروج فى الشمس لبعض الناس تغيرًا قد يكون دائمًا فى لون الجلد.

الكبد، أو سرطان البنكرياس. ويدل اليرقان أيضًا على انخفاض نسبة الدراق (انظر الملحق الأول)، أو داء وحيدات النواة المعدى، وهو فيروس مُعد يعرف أيضًا باسم: "المرض الناتج عن التقبيل". *



إذا تزامن الجفاف الشديد للبشرة مع جفاف الشعر والأظافر وهشاشتها؛ فقد يدل ذلك على قلة إفراز الغدة الدرقية.

العلامات والأقنعة على الوجه

الخدود الوردية

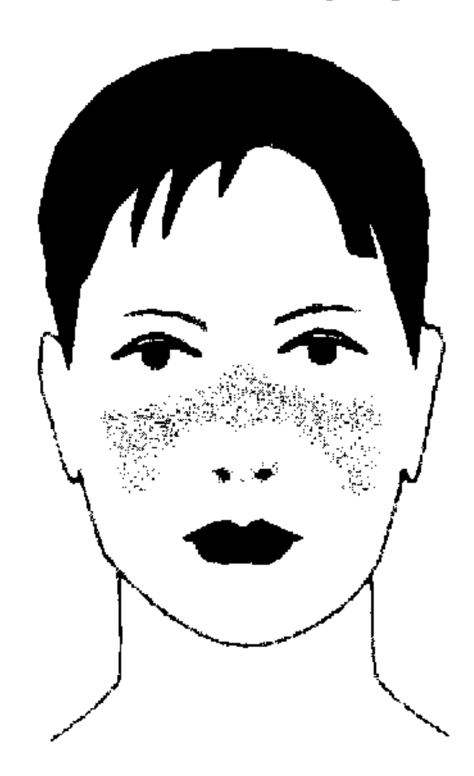
هل تحمر وجنتاك باستمرار حتى ولو لم تكن مرتبكًا ؟ إذا كنت - سيدتى - تعانين من ومضات ساخنة فى وجنتيك؛ فهذه دلالة تقليدية على انقطاع الطمث، ومع ذلك فعادة ما تختفى الحمرة التى تحدثها الومضات الساخنة بسرعة.

تحتوى كل بوصة مربعة من الجلد على:

- ١٢٠٠ خلية عصبية.
- ١٠٠ غدة عرقية.
- ٣ مليون خلية.
- ٣ ياردات من الأوعية الدموية

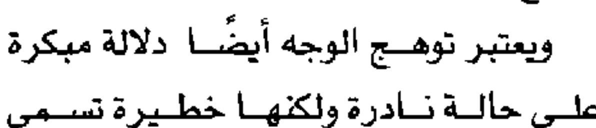
أما إذا استمرت حالة التورد هذه، فإنها تشير إلى *الوردية* (انظر الفصل الرابع) - وهى أحد أشكال الطفح تشبه أحيانًا قناع الوجه أو الفراشة على الوجه، ولكنها تختلف عن قناع داء الذئبة (انظر قناع الفراشة فيما يلى)، أو قناع الحمل (انظر البقع السمراء على الخدود فيما يلى). وقد تسبب الوردية فى أطوارها الأولى

توهجًا دوريًا ، أو احمرارًا مؤقتًا إلا أنها تتطور بعد ذلك إلى احمرار دائم فى الوجه. ويتكون الطفح الوردى فى الغالب من بثرات صغيرة، إلا أنها تتطور لتصبح حمرة دائمة فى الوجه. وعادة ما تتكون من حبوب صغيرة؛ لذلك يطلق عليها أحيانًا "حب شباب الراشدين"، بالإضافة إلى توسع الأوعية الدموية الصغيرة أسفل الجلد المعروفة طبيًا باسم *توسع الأوعية الشعرية*. وتظهر الوردية عند بعض الناس على الجذع أو الأطراف وليس الوجه، ومن الدلائل الأخرى على الوردية الحكة والحرقان.



طفح الوردية

والوردية أكثر شيوعًا بين النساء عن الرجال، كما أنها تصيب الأفراد بين الثلاثين والأربعين عامًا ، وغالبًا ما تصيب ذوى البشرة البيضاء، وخصوصًا شعوب شمال أوروبا والكلتيين. وتعمل الرياح، والشمس، والتمارين القوية، والضغط العصبى، والأطعمة المتبلة، والمنبهات على إثارة الوردية أو مفاقمة أثرها، وتسود بين مدمنى الكحوليات، حيث إن الوردية المرتبطة بالكحوليات هى المسئولة عن انتفاخ الأنف لدى مدمنى الكحوليات (انظر الفصل الرابع).



ويعتبر توهج الوجه أيضًا دلالة مبكرة على حالة نادرة ولكنها خطيرة تسمى المتلازمة السرطاوية (شبه سرطانية)، وهى تنتج عن أحد الأنواع غير الشائعة من السرطان يسمى الورم السرطاوى، وينبثق هذا النوع من الأورام فى الجهاز الهضمى، ويفرز كميات كبيرة من مواد تشبه الهرمونات مما يؤدى لتوسع الأوعية الدموية. وغالبًا ما ينتج التوهج المرتبط بالمتلازمة السرطاوية – مثله مثل توهج الوردية – عن المشروبات والأطعمة الساخنة أو المتبلة، والكحوليات، والضغط العصبى. ومع ذلك فعادة ما تنتهى التوهجات السرطاوية فى غضون عشرين إلى ثلاثين ثانية، وقد يليها ازرقاق، بينما تستمر التوهجات



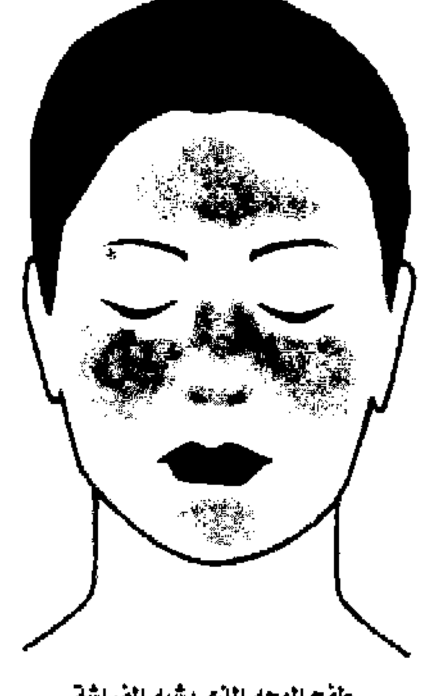


الجلد الصحى:

- أملس.
- ناعم.
- دافئ الملمس.
- خال من الجروح والخدوش والكدمات.

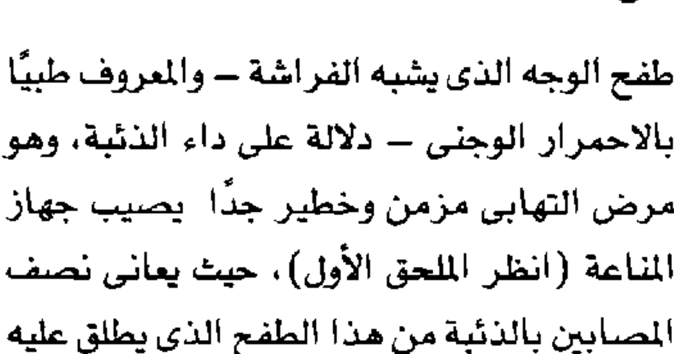
الورديــة أكثر من ذلك، وبخــلاف أنواع التوهج والاحمرار الأخــرى، فأثناء التوهجات السرطاوية يتحول لون الوجه إلى اللون الأحمر البنجرى كما يغطيه بعض آثار الأوعية الشعرية المتوسعة.

ومن الدلائل الأخرى على المتلازمة السرطاوية ضيق النفس وأزيــزه، والتشنجات، والإسهال الشديد. والمؤسف أن مرور الوقت على ظهور هذه الدلائل عادة ما يؤدى لاستفحال السرطان وتسربه إلى الكبد.

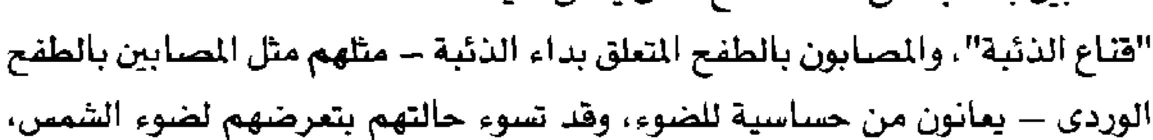


طفح الوجه الذى يشبه الفراشة

قناع الفراشة



طفح الوجه الذى يشبه الفراشة – والمعروف طبيًا بالاحمرار الوجنى – دلالة على داء الذئبة، وهو مرض التهابى مزمن وخطير جدًا يصيب جهاز المناعة (انظر الملحق الأول)، حيث يعانى نصف المصابين بالذئبة من هذا الطفح الذى يطلق عليه



"قناع الذئبة". والمصابون بالطفح المتعلق بداء الذئبة – مثلهم مثل المصابين بالطفح الوردى – يعانون من حساسية للضوء، وقد تسوء حالتهم بتعرضهم لضوء الشمس، ولكن طفح الذئبة يختلف عن طفح الوردية من حيث إنه مسطح وليس منتفخًا.

بقع سوداء على الخدود

إذا كانت لديك بقع سوداء متماثلة على وجنتيك وقنطرة أنفك – كقناع الوجه – فقد يكون ذلك من الدلائل التقليدية على اسـوداد الجلد (أو الكلف) وهـو نـوع مـن زيـادة نسبة الصبغة الجلـدية، ويشيع اسوداد

بعض التعريفات المفيدة فيما يتعلق بالجلد:

- *الطفح الـوردى:* حمرة غير عادية فى الجلد.
- *البقعة:* منطقة مسطحة على الجلد يمكن رؤيتها ولا يمكن الشعور بها.
- *الاسوداد:* بقع سوداء على الجلد.
- *الشامة:* الشامة أو الوحمة أو العلامات الأخرى فى الجلد.
- *المجيرة:* ورم متصلب أسفل الجلد.
- *الحليمة:* ورم متصلب فوق الجلد.
- *البثرة:* حبوب صغيرة ممتلئة بالصديد فوق الجلد.
- *توسع الأوعيـة الشعرية:* بعض الأوعيـة الدموية المتوسعة المرئية وتكون تحت الجلد.

الجلد بين النساء أكثر من الرجال، وخاصة النساء ذوات البشرة السوداء. والتعرض لأشعة الشمس وزيادة نسبة هرمون الإستروجين يزيد من خطر الإصابة.

وغالبًا ما يعتبر اسوداد الجلد عند صغيرات السن من النساء دلالة على الحمل، حيث تصيب هذه الحالة حوالى نصف النساء الحوامل خلال الشهر الثانى أو الثالث من الحمل عادةً، وتُعرف غالبًا بقناع الحمل، وقد تظهر البقع السوداء أيضًا نتيجة استخدام حبوب منع الحمل، أو العلاج بالإحلال الهرمونى، والأخبار السارة أنه فى غضون أشهر من التوقف عن استخدام هذه الأدوية أو بعد الولادة تتلاشى هذه البقع.

البقع القشرية على الوجه

من الصعب تجاهل البقع القشرية أو المشوهة للون الجلد فى منتصف الوجه، ولا ينبغى تجاهلها، فقد تكون دلالة تحذيرية على *الذئبة الشرثية*، وخاصة إذا استمرت لفترة طويلة، وقد تكون هذه البقع مسطحة أو مرتفعة عن الجلد، وعادة ما تظهر على الوجنتين، والأنف، والشفتين، والأذنين.

والذئبة الشرثية (والذى لا ينبغى الخلط بينها وبين الذئبة الاحمرارية المعروفة) حالة مزمنة من حالات المرض الالتهابى المعروف بالصدفية (انظر الملحق الأول)، والذى يفرز مجموعات صغيرة من الخلايا فى العديد من أعضاء الجسم، وتصيب الصدفية الجلد، والعديد من أعضاء الجسم الأخرى كالعينين، والكبد، والغدد الليمفاوية والرئتين، حيث إن ٧٠٪ من المصابين بالصدفية لديهم إصابات بالرئة مما يتسبب فى سعال مزمن وضيق فى التنفس (قصر النفس). وعندما تتأثر العين بهذه الحالة قد يحدث جفاف للعين، أو فقدان للبصر، أو المياه الزرقاء، أو غير ذلك من أمراض العين.

تتضمن الصدفية عدة أعراض مثل:

- *طفح جلدى أحمر اللون على الوجه والجسم.*
- *بثور حمراء خاصة على الساق (الطفح الوردى العجرى).*
- *طفح جلدى.*
- *بقع أرجوانية.*
- *حكة.*

وقد تؤدى الصدفية إلى أمراض جلدية أخرى، فعندما تصيب القدمين، أو الكاحلين، أو الساقين؛ فإنها تسمى الطفح الوردى العجرى.

غالبًا ما لا تبدى الصدفية أى دلائل على الإطلاق، وغالبًا ما يتم اكتشافها مصادفة، فعلى سبيل المثال يتم اكتشاف هذه الحالة عندما يتعرض الفرد مثلًا للأشعة السينية كجزء من عملية الفحص قبل الجراحة أو لأى سبب آخر، ومع ذلك فعندما تظهر دلائل على المصابين بهذا المرض تكون دلائل الجلد فى المقدمة، حيث تظهر على ثلث المصابين. وثمة دلائل أخرى مبكرة للصدفية مثل: الإرهاق، والحمى، وآلام الصدر، وآلام المفاصل، ونقص الوزن. وتعتمد هذه الدلائل وغيرها على العضو المصاب.

وتتدرج أطوار هذا المرض من الاعتدال إلى الخطورة بين المصابين به، وقد تسوء الحالة أو تظل مستقرة. وقد لا تستغرق هذه العلامات وقتًا طويلًا أو تستمر لعام أو أكثر، بل وقد تختفى نهائيًا. والأخبار السارة أن هذا المرض يتحسن بل ويتلاشى تلقائيًا عند ثلثى المصابين بصدفية الرئة.

وتسود الصدفية بين شعوب شمال أوروبا وإسكندينافيا، وخاصة السويد، وبين الأمريكيين من أصول إفريقية، كما تشيع بين النساء أكثر من الرجال، ويزيد احتمال الإصابة بها بين العشرين والأربعين من العمر، والمثير أن السويديين والأوروبيين مصابون بصدفية القدم (الحمامى العجرية)، بينما تظهر على أوجه النساء الأمريكيات من أصول إفريقية (الذئبة الشرثية).

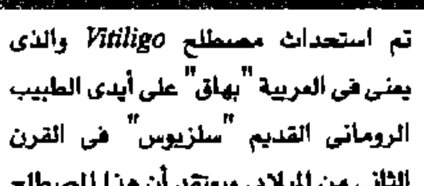
بقع الجسم وأشكالها

البقع البيضاء الكبيرة

هل سبق أن لاحظت ظهور بقع بيضاء كبيرة على جلدك تذكرك ببقع الذئبة الشرثية؟ إذا كان الأمر كذلك؛ فقد يكون هذا من دلائل البهاق (يعرف أيضًا بالبرص)، وهو مرض جلدى وراثى غالبًا وعادة ما يظهر قبل سن العشرين.

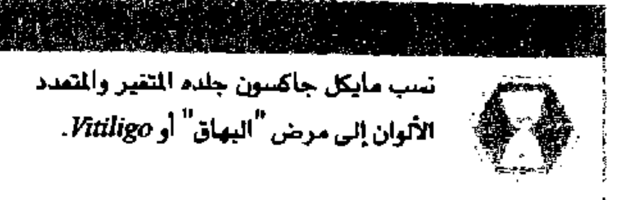
والبقع البيضاء نفسها حميدة، ولكن لأنها تفتقر إلى الميلانين (المادة التى تضفى على الجلد لونه الطبيعى)؛ فهى عرضة للإصابة بالسفعة الشمسية؛ ومن ثم سرطان الجلد (انظر البقع الحمراء فيما يلى).

وقد يكون البهاق من الدلائل التحذيرية المبكرة على داء الأورام



تم استحداث مصطلح *Vitiligo* والذى يعنى فى العربية "بهاق" على أيدى الطبيب الرومانى القديم "سلزيوس" فى القرن الثانى من الميلاد. ويعتقد أن هذا المصطلح مشتق من الكلمة الرومانية *Vitilus* والتى تعنى فى العربية "عجل"، وذلك لأنه غالباً ما كانت العجول تتميز ببقعها البيضاء.

المناعيــة للغدة الدرقية، وخصوصًــا مرض جريفز الأكثر شـيوعًا (انظر الفصل الثانى)، حيث إن حوالى ثلث المصــابين بمرضــ جريفــز والتهاب هاشـيموتو فى الغدة الدرقية (انظر الفصــل الســادس) – وكلاهما وراثى – لديهم تلك البقع البيضاء. ومع ذلك فقد تصدر عن البهاق الدلائل الأخرى لمرض جريفز بعد عشــرات السنين من الإصابة به. والمصـــابون بالبهاق تزداد خطورة إصابتهم بمختلف أمراض العين.



نسب مايكل جاكسون جلده المتغير والمتعدد الألوان إلى مرض "البهاق" أو *Vitiligo*.

والبهاق – الذى يعتقد أنه خلل مناعى – دلالة على اضطرابات مناعية أخرى إلى جانب مرض جريفز كمرض السكر، والأنيميا الوبيلية (من أشكال الأنيميا الحادة)، والقرع الجزئى (انظر الفصل الأول)، ومرض أديسون – وهو حالة قصور فى الغدد الكظرية (انظر البقع السوداء فيما يلى والملحق الأول).

العلامات السوداء والزرقاء

يعرف كل من صدمه شىء حاد فى قدمه أو ذراعه شكل الكدمة – العلامة السمراء والزرقاء على الجسم، وهى تجمع دموى تحت الجلد، وعادة ما تكون هذه العلامة المميزة حميدة، وهى نتيجة طبيعية لتمزق الأوعية الشعرية (الأوعية الدموية الصغيرة) بسبب الجروح وتسرب الدم فى الأنسجة المحيطة، وإذا ضغطت على الكدمة بإصبعك فلن يتغير لونها. وأحيانًا ما يسبب تسرب الدم تجلطًا كبيرًا تحت الجلد، وهو ما يعرف طبيًا باسم الورم الدموى، وقد يتكتل الجلد أيضًا علاوة على اسوداده أو زرقته.

"للأرض جلد، وهذا الجلد ملىء بالأمراض، وأحد هذه الأمراض هو البشر".

– "فريدرك نيتشه": فليسوف ألمانى من القرن التاسع عشر

وسهولة الإصــابة بكدمات قد تكون سمة وراثية، وهى دلالة مزعجة ولكنها دلالــة طبيعية على التقدم فــى الســن، فبتقدم العـمر تتآكل طبقة الجلد السميكة الواقية لأجسامنا مما يجعل الأوعية الدموية تتمزق بسهولة.

والكدمة التى تظهر دون صــدمة جسمية تســمى طبيًا الفرفيرية الأرجوانية، وهذه الكدمــات كغيرها مــن التجمعات الدمويــة والكدمات الأخرى تعتــبر دلالة على نقص



البحر الميت ملجأ من يعانون من الأمراض الجلدية منذ قرون، ولقد أصبحت هذه المنطقة الآن موطن العشرات من المستشفيات المتخصصة في "العلاج بالمناخ" للجلد وغيره من الأمراض. ويُعتقد أن ملوحة مياه البحر بالإضافة إلى نقاء أشعة الشمس مفيدان في علاج أمراض البشرة.

الدم في الأنسجة أسفل الجلد، وهي أيضًا لا يبيض لونها عند الضغط عليها. وينتج تسرب الدم عن بعض الأدوية وخصوصًا مخففات تجلط الدم كالأسبرين، والوارفارين، والستيرويد. وتزيد بعض الأعشاب والمكملات الغذائية الأخرى التي لها علاقة بالحمية مثل: الجنكة، والزنجبيل، والثوم، وزيت السمك من فرص حدوث العلامات السمراء والزرقاء. وقد تدل هذه الكدمات أيضًا على قصور التغذية خاصة نقص فيتاميني (ج)، و(ك)، و (ب $_{١٢}$)، أو نقص حمض الفوليك أو الفلافونيات الحيوية (وهو مركب يوجد في الفاكهة الحمضية، وغيرها من الفواكه والخضراوات).

أما الكدمة المتكررة أو غير المبررة فهي دلالة تحذيرية على بعض الأمراض الخطيرة خاصة سرطان الدم، ومن الدلائل الجلدية الأخرى لسرطان الدم: الشحوب (انظر البشرة الشاحبة سابقة الذكر)، والإرهاق، وضيق النفس أثناء التمارين الرياضية، والإصابات المتكررة، والنزيف مجهول السبب.

وقد تدل الكدمة على متلازمة كوشنج، وهو اضطراب يزيد فيه إفراز الغدد الكظرية لهرمون الكورتيزول، وعادة ما يعاني المصاب بمتلازمة كوشنج من ضعف العضلات، والإرهاق الشديد، والعقم، والمصابات بهذه الحالة من النساء غالبًا ما يعانين من الشعرانية – فرط في نمو الشعر على الوجه، والصدر، والمناطق الأخرى التي لا تحتوي عادة على الشعر عند المرأة (انظر الفصل الأول)، كما يعانين من السمنة، وعدم انتظام الدورة الشهرية.

والكدمة التي تحدث بسهولة، والمتواصلة أيضًا دلالة تحذيرية على نقص عدد الصفائح الدموية، والذي يحدث بسبب بعض الأمراض الخطيرة كسرطان الدم ومرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز). (المعروف أن الصفائح الدموية يتم إنتاجها في نخاع العظم، وهي ضرورية لتجلط الدم).

وأحيانًا ما تدل كثرة العلامات السوداء والزرقاء على تليف الكبد، وأمراضه الأخرى مثل ورم الغدة الليمفاوية (سرطان في الجهاز الليمفاوي)، والذئبة (انظر قناع الفراشة سابق الذكر)، وخمول الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول).



تدل كثرة العلامات السوداء والزرقاء فى المراحل المختلفة من التلاشى على الإصابة المتكررة للجلد، مما قد يكون دلالة مهمة على إهمال الجسم.

وأخيرًا ، تعتبر الكدمة دلالة عامة على متلازمة إهلرز - دانلوس، وهو خلل نادر فى الأنسجة الضامة يصيب الجلد، والأوعية الدموية، والمفاصل (انظر الفصل السابع)، ومن الدلائل الشائعة الأخرى على هذه الحالة الجلد القابل للتمدد. ومع ذلك فكثير من المصابين بهذه الحالة قد لا يكون لديهم هذه الدلالة أو قد يتجاهلونها، هى أو غيرها من الدلائل الأخرى لهذه الحالة بما فيها المرونة الزائدة للمفاصل (انظر الفصل السابع)، وتحرك المفصل والجنف، ومشاكل العينين. والمؤسف، فغالبًا ما يُساء تشخيص هذه الدلائل؛ لذلك فإن ٩٠٪ تقريبًا من المصابين بهذه الحالة الموهنة والمهددة للحياة لا ينتبهون إليها إلى أن تتدهور الحالة ويصبحون بحاجة للمساعدة الطبية العاجلة.



للإسعافات العاجلة للكدمة: ضع عليها ثلجًا لمدة ١٥ دقيقة كل ساعة فى اليوم الأول، واجعل المكان المصاب أعلى من مستوى القلب ما أمكنك.

الأنماط الأرجوانية

إذا ظهر على جلدك ما يشبه شبكة الصيد أرجوانية اللون المتقاطعة، فقد يكون ذلك من الدلائل التقليدية على البقع الشبكية، وعادة ما تظهر تلك الأشكال المزركشة على الجذع أو الأطراف، وهى نتيجة لتقلص الأوعية الدموية. وغالبًا ما تظهر البقع الشبكية عند خروجك إلى جو بارد ولكنها لا تختفى فور شعورك بالدفء.

وعندما تتصل خطوط الأشكال الأرجوانية ببعضها كشبكة صيد السمك، فهذه دلالة حميدة ولكن عندما لا تتصل الكثير من هذه الخطوط ببعضها، فهذه دلالة تحذيرية على الإصابة بالعديد من الأمراض مثل: التهاب المفاصل الروماتيزمى، والحمى الروماتيزمية، والذئبة وتكسر الصفائح الدموية، ولا تخلط بين هذه الحالة:


البشرة المزركشة

(تكسر الصفائح الدموية) ونقص الصفائح الدموية (انظر العلامات السوداء والزرقاء سابقة الذكر) التي يقل فيها عدد الصفائح الدموية.

وغالبًا ما تكون البقع الشبكية من الدلائل الأولى على ***متلازمة مضادات الدهون الفسفورية*** (انظر الخطوط السوداء سابقة الذكر) وهو اضطراب في تخثر الدم يسبب تجلط الدم في الشرايين أو الأوردة، وتلك الجلطات تزيد من خطر الإصابة بالصرع، والسكتات الدماغية، والأزمات القلبية، وأمراض الصمامات الرئوية.

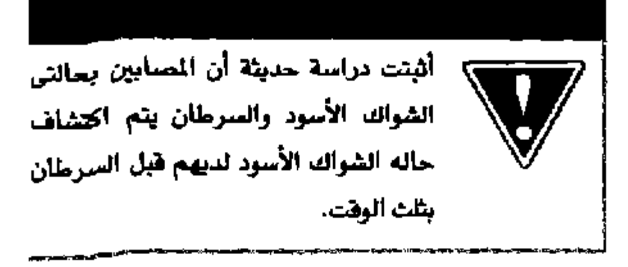
ومتلازمة مضادات الدهون الفسفورية – المعروفة أيضًا باسم ***متلازمة هجز*** – مسبب خطير أيضًا للإجهاض المتكرر، حيث إنه المسئول عن ٢٠٪ من حالات الإجهاض المتكرر.



إذا كان لديك – سيدتي – تلك الأشكال الأرجوانية سواء صحبها متلازمة مضادات الدهون الفسفورية أم لا، فأنت عرضة لتكرر الإجهاض؛ لذلك أعلمي طبيبك إن كان قد سبق لك الإجهاض المتكرر ولديك بشرة أرجوانية اللون.

البقع السوداء

إذا كانت لديك بقع سوداء على جلدك، وليس على وجهك وكانت هذه البقع أكثر سمكًا ونعومة من الجلد العادي؛ فقد يكون ذلك دلالة على فرط الصباغ المعروف طبيًا باسم الشواك الأسود. وأول رد فعل للمصابين بهذه البقع عندما يلحظونها هو الشكوى من وجود منطقة قذرة على جلدهم لا تنظف. وتتدرج البقع في لونها بداية بالأسود حتى تصل للبني الداكن، وتتدرج في الحجم من الصغير للكبير، وغالبًا ما تظهر هذه البقع على القفا، وتحت الآباط، وفي المنطقة الأربية، وأي جزء من طيات أو تجاعيد الجلد.


أثبتت دراسة حديثة أن المصابين بحالتى الشواك الأسود والسرطان يتم اكتشاف حاله الشواك الأسود لديهم قبل السرطان بثلث الوقت.

وظهور زيادات جلدية من الدلائل الأخرى لهذه الحالة، وغالبًا ما توجد هذه الزيادات فى هذه البقع وحولها (انظر الزوائد الجلدية فيما يلى) وأحيانًا ما يكون الشواك الأسود وراثيًا ، كما أنه ينتشر بين الأمريكيين من أصول إفريقية. وعادة ما يتطور هذا النوع من تغير لون الجسم ببطء.

وقد ينتج الشواك الأسود عن بعض العقاقير مثل: الكورتيكوستيرونات، وحبوب منع الحمل وهرمونات النمو، والأنسولين. وهذه الحالة أكثر انتشارًا بين البدناء، وتشير إلى مقاومة الأنسولين، ولذلك فغالبًا ما تعتبر هذه الحالة من الدلائل المبكرة لمرض السكر. وإصابة النساء البدينات بهذه الحالة دلالة تحذيرية على متلازمة المبيض متعدد الحويصلات، وهو خلل هرمونى شائع تصاب به المرأة فى سن الخصوبة كما أنه قد يسبب العقم (انظر الفصل الأول). وأحيانًا ما تظهر أعراض الشواك الأسود على المصابين بمتلازمة كوشنج أيضًا ، وهو خلل هرمونى فى الغدد الكظرية (انظر العلامات السوداء والزرقاء سابقة الذكر).

وقد تدل البقع الداكنة على الجلد وخاصة على المفاصل، والحلمات، وتحت الآباط، وفى منطقة العانة، وفى طيات الجلد على بعض الاضطرابات الأخرى للغدة الكظرية كمرض أديسون، وهى حالة يحدث فيها خلل فى وظائف الغدد الكظرية (انظر البقع البيضاء سابقة الذكر، والملحق الأول).

وعلى العكس من البقع الموضعية للشواك الأسود، فإن البقع السوداء لمرض أديسون تنتشر فى جميع أنحاء الجسم، وعادة ما تظهر فى المناطق الأكثر عرضة للشمس، ولكنها قد تظهر تحت الآباط، وحول الحلمات، وعلى الأكف وباطن القدمين، وحول الأعضاء التناسلية، وفتحة الشرج، بل قد تظهر فى الفم. إذا كانت لديك بقع سوداء فى فمك وعلى جلدك فتلك دلالة مؤكدة على مرض أديسون، ومن الدلائل الأخرى عليه: البهاق (انظر البقع البيضاء سابقة الذكر)، ونقص شعر الإبط والعانة عند النساء، والضعف، وفقدان الوزن، والأمراض المعوية. والمؤسف أن مرض أديسون حالة يصعب تشخيصها وإذا تركت دون علاج فإنها قد تؤدى إلى الوفاة.



إذا كنت تشتهى الملح والأطعمة المملحة باستمرار، فقد يكون ذلك دلالة تحذيرية مبكرة على مرض أديسون، وهو اضطراب مناعى خطير يصيب الغدد الكظرية.

والشواك الأسود دلالة تحذيرية أيضًا على الإصابة بسرطان المعدة، أو سرطانات الجهاز الهضمى الأخرى. والمصابون بالسرطان المرتبط بالشواك الأسود أكثر نحولًا وتقدمًا فى السن عن المصابين بالشواك الأسود غير السرطانى، وعادة ما تنمو البقع السوداء عندهم بسرعة.

البقع الحمراء

إن ظهور بقع حمراء متعددة على الجلد كالحبوب وحمو النيل قد تكون مشكلة حميدة فى الجلد، بل وسريعة الزوال، أو قد تكون دلالة على حالة مستديمة وأكثر خطورة، فقد تكون البقعة الحمراء المرتفعة عن الجلد ذات القشور الفضية مثلًا دلالة على الصدفية. وبقع الصدفية غالبًا ما تظهر وتنتشر على فروة الرأس، والمرفقين، والركبتين، والظهر، والأرداف.

يعتقد البعض أن الصدفية مرض مناعى ووراثى. ورغم أن الصدفية قد تدوم مدى الحياة إلا أن بعض المصابين بها تمر بهم فترات طويلة دون التهابات. ويعانى حوالى ٢٠٪ من المصابين بهذا المرض الجلدى المزمن أيضًا من التهاب المفاصل المعروف طبيًا بالتهاب المفاصل الصدفى. والصدفية عند بعض الأفراد دلالة تحذيرية على التهاب المفاصل، ولكن عند آخرين تأتى مشاكل المفاصل أولًا .

ليست حقيقة أن ذوى البشرة الفاتحة أكثر قابلية للإصابة بسفعة شمسية هى السبب الوحيد لزيادة خطورة تعرضهم لسرطان الجلد؛ فهناك عامل آخر، وهو أنه لا يغلب عليهم سمرة البشرة نتيجة التعرض للشمس، فالجلد يتحول للون الأسمر بسبب زيادة الميلانين الذى يحمى الجلد من مخاطر أشعة الشمس. ويحاول العلماء حاليًا اختراع بعض العقاقير التى توضع على الجلد لتزيد – بشكل آمن – من نسبة الميلانين وتنتج سمرة داخلية تحمى الجلد من الخارج.



يواجه المصابون بالصدفية خطورة متزايدة للإصابة بالأزمات القلبية وسرطان الغدد الليمفاوية.

وفى المقابل فإن البقعة الفردية الحمراء أو الخشنة أو القشرية دلالة تحذيرية على التقرن الشمسى (أو التقرن الأكتينى)، وهى حالة قبل السرطانية (ومن المحتمل أن تظهر أكثر من بقعة واحدة من هذه البقع قبل السرطانية). وقد تكون هذه البقع وردية داكنة أيضًا أو بنفس لون الجلد، وفى هذه الحالة يحس المصاب بها وقد لا يراها. وإذا لم تختف، فإن بقع التقرن الشمسى قد تتحول إلى خلايا مفلطحة سرطانية.

وهذه الخلايا ثانى أشهر أنواع سرطان الجلد بعد الخلايا القاعدية السرطانية، أما الورم الميلانى فهو أندر أنواع سرطان الجلد ولكنه الأشد فتكًا (انظر الكتل والنتوءات فيما يلى). وعادة ما تكون الخلايا المفلطحة السرطانية بقعًا حمراء اللون متورمة ويابسة أو قشرية غير منتظمة الحواف. وعادة ما تكون مرتفعة بشكل طفيف وتشبه الثؤلول ومتقرحة ونازفة، وغالبًا ما يستعصى شفاؤها.

عانت الروائية "جين أوستن"، والرئيس الأمريكى جون إف. كينيدى من مرض أديسون. ولم يعلن كينيدى إصابته بهذا المرض القاتل. وتم تشخيص المطربة "هيلين ريدى" مصابة بمرض أديسون أيضًا فى السابعة والعشرين من عمرها، فأصبحت راعية الجمعية الأسترالية لمكافحة مرض أديسون

ومثل كل أنواع السرطانات الجلدية، فإن السبب الرئيسى فى الإصابة بالخلايا المفلطحة السرطانية هو التعرض للأشعة فوق البنفسجية التى تنبعث من الشمس أو من أى مصدر آخر، والآثار المسرطنة التى تسببها هذه الأشعة أيًا كان مصدرها متراكمة الأثر.

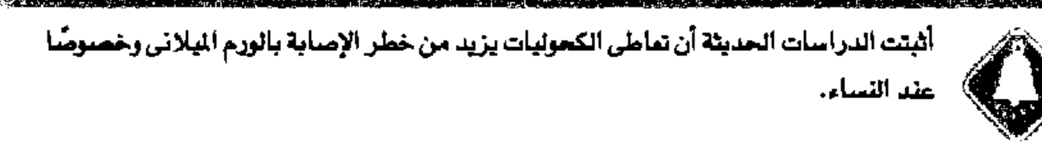
وغالبًا ما يظهر سرطان الجلد على الوجه، والرقبة، وفروة الرأس الأصلع، والأيدى، والأكتاف، والأذرع، والظهر - كل المناطق المعرضة للشمس. ومنطقة الصدر المتعرضة للشمس عند ارتداء قمصان ذات ياقة على شكل (٧) من الأماكن الشائعة



سرطان الجلد هو السرطان الوحيد الذى يمكن الوقاية منه، ومع ذلك فإن واحداً من كل ستة أمريكيين يصاب به فى إحدى مراحل حياته.

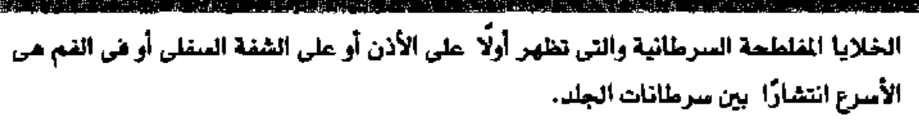
للإصابة بسرطان الجلد، وكذلك شحمة الأذن، والشفة السفلى. وكما هو حال سرطانات الجلد الأخرى، فإن ذوى البشرة الفاتحة والشعر الأصفر والأعين الملونة أكثر عرضة للإصابة بهذا السرطان، وكذلك الحال بالنسبة للمصابين بالنمش وهم أيضًا ذوو بشرة فاتحة، ويقل احتمال إصابة ذوى البشرة الداكنة وخاصة المنحدرين من أصول إفريقية بسرطان الجلد عن البيض. وإذا أصيبوا بسرطان الجلد، فغالبًا ما يصابون بالخلايا المفلطحة السرطانية وليس بالورم الميلانى أو الخلايا القاعدية السرطانية.

وأيًا كان لون البشرة، فإن الخلايا المفلطحة السرطانية قد تصيب الجلد الذى أصيب بحروق، أو ندوب، أو قرح جلدية لم تشفَ بسرعة، والمناطق التى سبق أن تعرضت لأنواع الأشعة السينية أو بعض الكيماويات السامة، وبالإضافة لذلك، فإن بعض الحالات التى تسبب التهاب الجلد المزمن، أو تعيق جهاز المناعة لمدة طويلة تزيد من خطر إصابة الفرد بالخلايا المفلطحة السرطانية.



أثبتت الدراسات الحديثة أن تعاطى الكحوليات يزيد من خطر الإصابة بالورم الميلانى وخصوصًا عند النساء.

وعلى الرغم من أن هذه البقع تنمو ببطء إلا أنه إذا لم يتم علاجها قد تغزو الأنسجة المحيطة بها، مما يؤدى إلى أضرار وتشوهات فى الجسم، وقد تتسرب إلى الغدد الليمفاوية وباقى أجزاء الجسم مما قد يؤدى إلى الوفاة.





الخلايا المفلطحة السرطانية والتى تظهر أولًا على الأذن أو على الشفة السفلى أو فى الفم هى الأسرع انتشارًا بين سرطانات الجلد.

وقد تكون الخلايا المفلطحة السرطانية بالإضافة إلى أحد أشكال السرطان الجلدى المعروف بمرض باوين رد فعل لعلاج كبت عملية المناعة الذاتية خاصة عقب زراعة عضو فى الجسم، أو علاج مرض السكر، وبعض الأمراض المزمنة الأخرى.

وقد يدل مرض بوين أيضًا على الإصابة بفيروس التهاب الحلمات البشرى، وخاصة عندما يظهر على الأعضاء التناسلية، والقرحة أو الجلد الذى يبدو مدبوغًا هو الدلالة التقليدية على مرض باوين، ومقارنة بالتقرن الشمسى، فإن بقع مرض باوين قشرية وأكبر حجمًا (أكثر من نصف بوصة غالبًا)، وأكثر احمرارًا .



لتقى نفسك من سرطان الجلد:

- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس بين العاشرة صباحًا والرابعة عصرًا .
- تجنب ضوء الكهرباء الشبيه بضوء الشمس وتحويل البشرة للون البرونزى.
- تأكد من إعادة ارتداء العدسات الشمسية كل ساعتين.
- البس قمصانًا طويلة الأكمام، وقبعة، ونظارات شمسية عند خروجك فى الشمس.
- ارتدِ عدسات شمسية واسعة الطيف مقاس ١٥ أو أكثر لتحميك من الأشعة فوق البنفسجية (A) و(B).

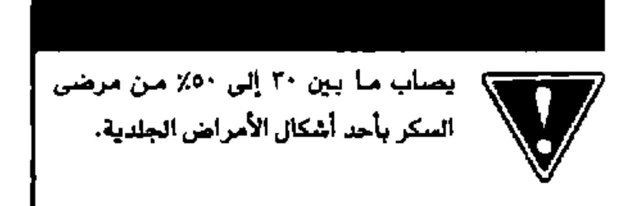
الأكف الحمراء

إذا لاحظت حمرة دائمة على كفيك رغم عدم تقرحهما فقد تكون مصابًا بالاحمرار الكفى، وهى حالة قد تكون حميدة تمامًا ، أو قد تكون دلالة على نقص فيتامين (ب)، أو تعاطى الكحوليات. وقد تكون الكفوف الحمراء إشارة تحذيرية على الإصابة بتليف الكبد الناتج عن الكحوليات، أو الالتهاب الكبدى الوبائى، أو أمراض الكبد الأخرى. وقد تدل أيضًا على زيادة إفراز الغدة الدرقية، ومرض السكر، والتهاب المفاصل الروماتويدى، والسل، بل والسرطان.

وتدل البقع المسطحة الحمراء غير المؤلمة على الأكف على مرض نادر يسمى *مرض جينواى* (وتظهر هذه البقع على باطن القدم أيضًا) . وهذه الحالة دلالة تحذيرية على التهاب بطانة القلب المعدى، وهو التهاب فى بطانة القلب قد يؤدى إلى قصور القلب، وتجلط الدم، والسكتات الدماغية. وقد ينتج هذا الالتهاب عن أى نوع من العقاقير المستخدمة فى جراحة الأسنان أو جراحة القلب. ومن الدلائل الجلدية الأخرى على التهاب بطانة القلب: العقد الحمراء المؤلمة التى تظهر فى أصابع اليد والقدم – والتى تعرف طبيًا بعقد أوزلر – والنزف تحت الأظافر (انظر الخطوط السوداء سابقة الذكر، وعلى بياض العينين (نقاط روث) . ويدل الاستسقاء والعرق الزائد على تدهور الحالة.

الطفح القشرى على الأكف والأعقاب

إذا لاحظت ظهور الكثير من القشور الصغيرة على كفيك، فقد تظن – خطأ – أنها تجمعات من الثآليل، أو حتى الصدفية (انظر البقع الحمراء سابقة الذكر)، لكن الحقيقة أنك قد تكون مصابًا بمتلازمة رايتر، وهو التهاب بالمفاصل غالبًا ما يصاب به الشباب (انظر الأظافر المحفرة سابقة الذكر). وتلك الجروح – والتى تعرف طبيًا بالتقرن السيلانى – قد تكون حمراء، أو صفراء غامقة تتجمع أحيانًا فى بقع جافة قشرية الحواف. ومن الدلائل الأخرى على متلازمة رايتر – والتى تنتج عن الأمراض المنقولة جنسيًا أو الالتهابات المعوية – التهابات العينين، والألم فى التبول.



وتدل هذه الحالة أيضًا على الصدفية فى الأكف والأعقاب، وهى شكل نادر للصدفية ينتج عن تناول أدوية أو كيماويات معينة مثل الستيريودات، والليثيوم، والبنسلين، واليود. وقد تحدث هذه الحالة أيضًا بسبب الإصابات والضغوط الانفعالية.

البقع والأوردة

البقع الحمراء الصغيرة البارزة

إذا لاحظت ظهور بقع حمراء صغيرة أو بنفسجية مرتفعة قليلًا، وناعمة، ومستديرة على جذعك فقد تكون مصابًا ببقع ***كامبل دى مورجان*** (أو الأورام الوعائية الكرزية). وتبدو هذه البقع كالقبب الحمراء التى تقل مساحتها عادةً عن ربع بوصة.

تعتبر بقع كامبل دى مورجان من الدلائل الحميدة والشائعة على الشيخوخة، وهى تصيب الرجال والنساء بين الأربعين والخمسين، ولأن هذه البقع غالبًا ما تزيد بتقدم العمر؛ فقد جرت العادة على تسميتها ***الأورام الوعائية الشيخوخية***. وتزيد تلك البقع من نمو الأوعية الدموية فى الجلد، وإذا ضغطت عليها؛ فإنها لا تتحول للون الأبيض. ولا تمثل هذه البقع أى ضرر عادة، لكنها قد تمثل أهمية جمالية لدى البعض.

النمش والبقع الصغيرة الأخرى

يفترض الكثير منا أن البقع السوداء الصغيرة التى نراها على جلد أحدهم هى نمش. والنمش - والمعروف طبيًا باسم *الكلف* - عبارة عن ترسبات زائدة من الصبغة (الميلانين) على الجلد قد تكون حمراء أو بنية أو سوداء، وعادةً ما تكون هذه البقع حميدة وأحيانًا ما تكون وراثية. وغالبًا ما تظهر على ذوى البشرة الفاتحة عندما يتعرضون لأشعة الشمس. وكما تغيب الشمس فى الشتاء كذلك يحدث للنمش، ولكن أحيانًا ما يتجاوز النمش مشكلة المنظر.



كان المسايرون للموضة من رجال ونساء الرومان القدامى يستخدمون "اللصوق التجميلية" على وجوههم، ورقابهم، وأكتافهم، وأذرعهم. وقد انتشرت تلك العلامات الجمالية أيضًا فى القرنين السابع عشر، والثامن عشر، وكانت فى أغلب الأحيان مصممة من أنسجة مزخرفة مثل التفتا والجلد الأسبانى. وغالبًا ما كان يشير موضع اللصوق التجميلية إلى الاتجاه السياسى لصاحبه.

على سبيل المثال إذا أصابتك بقع سوداء قاتمة تشبه النمش لكنها لا تختفى، فقد يكون ذلك دلالة تحذيرية على مرض أديسون (انظر البقع السوداء سابقة الذكر، والملحق الأول). وعادةً ما تظهر تلك البقع الصغيرة على الوجه (وخاصة على الجبهة) وعلى الكتفين.

ومن ناحية أخرى، فإذا لاحظت ظهور بقع دقيقة حمراء، أو أرجوانية، أو بنية أسفل الجلد فهذا ليس نمشًا على الإطلاق، بل قد يكون نقاطًا دموية صغيرة أو نزيفًا صغيرًا. وعادةً ما تبدو تلك البقع الموجودة تحت الجلد حمراء فى البداية ثم تتحول إلى اللون الأرجوانى أو البنى قبل أن تتلاشى.



ما زالت اللصوق التجميلية باقية حتى يومنا هذا، وإليك قائمة ببعض ذوى الجمال المعروفين بلصوقهم التجميلية:

- "مارلين مونرو"
- "سيندى كروفورد"
- "جولدى هون"
- "سارة جيسكا باركر"
- "ديمى مور"
- "روبرت دينيرو".

والنقاط الدموية الصغيرة نوع من أنواع توسع الأوعية الشعرية، وهى تلك الأوعية الدموية المتوسعة الموجودة تحت الجلد (انظر الخدود الوردية سابقة الذكر). وكما هو الحال مع بقع الجلد الحمراء (انظر العلامات السوداء والزرقاء سابقة الذكر) - والتى هى تجمعات كبيرة من البقع

الجلدية الحمراء - فإن هذه البقع لا تتحول للون الأبيض ولا تختفى بالضغط عليها. وتنتشر هذه البقع الصغيرة عمومًا على الوجه، والأقدام والأذرع، بل وفى الفم. ومع ذلك فقد تظهر هذه البقع فى أى مكان فى الجسم بما فى ذلك الأعضاء التناسلية.

والنقاط الدموية الصغيرة، والفرفيرية الأرجوانية دلالة على نقص عدد الصفائح الدموية، وقد يكونان نتيجة لبعض الأدوية كمخففات تجلط الدم، والأسبرين، والكمادين، والكورتيكوستريدات التى تعيق إنتاج الصفائح الدموية. وقد يكونان أيضًا دلالة على بعض الاضطرابات والأمراض المناعية التى تصيب نخاع العظم كسرطان الدم، ونقص المناعة المكتسبة (الإيدز)، وبعض أشكال الأنيميا، وبعض أنواع العدوى الفيروسية.

إن النقاط الدموية الصغيرة والفرفيرية الأرجوانية من الدلائل التقليدية على *البقع الحمراء الناتجة عن النقص التلقائى لعدد الصفائح الدموية*، وهو نزيف مناعى يعرف أيضًا باسم نقص عدد الصفائح الدموية (انظر العلامات السوداء والزرقاء سابقة الذكر). ومن الدلائل الأخرى على هذه الحالة: البقع الجلدية، والكدمة البسيطة، والنزيف طويل الأمد نتيجة الجروح، والنزيف التلقائى من الأنف أو اللثة، والدم بالبول أو بالبراز، والحيض الشديد.

ويبلغ معدل إصابة النساء بهذه الحالة ضعفى أو ثلاثة أضعاف إصابة الرجال بها، وهى عادة ما تصيب الشابات بين الثانية عشرة والخامسة والعشرين أكثر من كبيرات السن. والكثير من المصابات بهذه الحالة يعانين من النزيف الحيضى الشديد. ومن حسن الحظ أن هذه الحالة نادرًا ما تسبب نزيفًا بالمخ، ولكن عندما يحدث ذلك فقد يؤدى النزيف للوفاة.

البقع العنكبوتية

إن رؤية عنكبوت على الجلد شىء مرعب بالتأكيد، ولكن البقع والعلامات التى تشبه العنكبوت أكثر إرعابًا، وتعرف هذه البقع طبيًا بالشامات العنكبوتية (أو الورم الوعائى العنكبوتى أو العنكبوت الوعائى أو الشامة العنكبوتية)، وهى تكتلات صغيرة وغير عادية من الأوعية الدموية تحت سطح الجلد. وعادة ما تتخذ تلك البقع لونًا أحمر فى المنتصف يشبه رأس العنكبوت وتتمدد وتتجه للخارج. وتلك البقع العنكبوتية أكثر أنواع توسع الأوعية الشعرية شيوعًا وعادةً ما تظهر على الوجه والنصف العلوى من الجسم.

ولا ينبغى الخلط بين هذه الحالة وبين الأوردة العنكبوتية التى تتمثل فى دوالٍ صغيرة تظهر فى القدم (انظر الأوردة الصغيرة بالقدم فيما يلى).

وعلى العكس من النقاط الدموية الصغيرة وبقع كاميل دى مورجان (انظر البقع الحمراء الصغيرة البارزة سابقة الذكر) التى لا تتحول للون الأبيض عند الضغط عليها، فإن الشامات العنكبوتية تتحول للون الأبيض أو تختفى عند الضغط عليها.

وغالبًا ما تعتبر الشامات العنكبوتية حميدة كما أنها قد تكون دلالة مبكرة على الحمل، ومع ذلك فإنها قد تشير إلى بعض الأمراض كتليف الكبد وأمراضه الأخرى، أو التهاب المفاصل الروماتويدى، وتورم الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول).

الأوردة الظاهرة

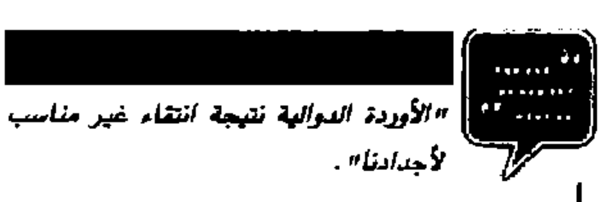
الأوردة الصغيرة فى الرجل

إذا لاحظت بروز أوعية دموية صغيرة فى رجلك بالقرب من سطح الجلد فهى على الأرجح الأوردة العنكبوتية، وهى عبارة عن أحد أنواع الأوردة الدوالية (انظر الأوردة الكبيرة بالساق فيما يلى). وعادةً ما تظهر الأوردة العنكبوتية فى الأفخاذ، وبطن الساق، والكواحل، وقد تشبه هذه الأوردة إشراقة الشمس، أو شبكة العنكبوت، أو أفرع الشجر.

وأحيانًا ما تكون الأوردة العنكبوتية وراثية كما أنها أكثر شيوعًا بين النساء عن الرجال. وعادةً ما تظهر تلك الأوردة الحمّيدة أثناء سن البلوغ، أو فى فترة الحمل، أو أثناء تناول حبوب منع الحمل، أو الخضوع للعلاج بالإحلال الهرمونى. ويعتبر الوزن الزائد عاملاً خطيرًا آخر للإصابة بهذه الحالة، كما أن ارتداء الجوارب عامل آخر، حيث إنها توقف الدورة الدموية.

الأوردة الكبيرة فى الرجل

فى حين أن الأوردة العنكبوتية صغيرة، وحمراء أو أرجوانية، فإن الأوردة الدوالية كبيرة وبارزة، وملتفة، وزرقاء وتسبب حكة وآلامًا فى المنطقة المحيطة بها، وقد تكون



حالـة وراثيـة، أو دلالة على الحمـل، أو السـمنة، أو التغيرات الهرمونيـة، أو قد تكون دلالـة تحذيرية على الوقوف لمدة طويلة علــى قدميك. وقد تكون الأوردة الدوالية دلالة تحذيريــة على ارتداء جورب محكم كمـا هو الحال فــى الأوردة العنكبوتية. وليس من المعتاد أن يصاب الفرد بالأوردة العنكبوتية والأوردة الدوالية معًا .

وعلى الرغم من اعتبار الدوالى مجرد شأن جمالى، إلا أنها قد تزيد من خطورة الإصابة بأحد أنواع القرح الجلدية المعروفة باسم قرح الركود الوريدى، والتى تحدث عندما يمنع الوريد الدوالى الجلد من الحصول على الأكسجين الكافى، والمصابون بالأوردة الدوالية عرضة لخطر الإصابة بالتهاب فى الوريد (الالتهاب الوريدى التجلطى)، وهو ورم أو التهاب بالأوردة. وعادةً ما يؤثر الالتهاب الوريدى التجلطى على أوردة الساق ويسبب تجلط الدم (انظر الأنماط الأرجوانية سابقة الذكر). وليست كل الأوردة المصابة بالالتهاب الوريدى مرئية ولكن إذا تمكنت من رؤية الوريد المصاب فهذا يسمى بالالتهاب الوريدى التجلطى السطحى. ورغم أن هذه الحالة حميدة إلا أنها تسبب القلق، وأحيانًا ما تكون هذه الحالة دلالة على السرطان فى البطن، أو تجلط الأوردة العميقة (انظر الفصل السابع).

وتجلط الأوردة العميقة أحد أشكال جلطات الأوردة التى تقع فى أعماق الساق، وهو يسبب احمرارًا، وتورمًا، وآلامًا. وإذا تفتتت الجلطة، فإنها قد تسكن الرئتين مسببة الانسداد الرئوى الذى يؤدى إلى الوفاة، وأحيانًا ما تتسرب الجلطة إلى القلب أو المخ مسببة أزمة قلبية، أو سكتة دماغية.

الأورام والنتوءات

يوجد على جلد الكثيرين منا العديد من الأورام والنتوءات متنوعة الحجم. وكما هو الحال فى الكثير من دلائل الجلد الأخرى، فإن الكثير من هذه الأورام والنتوءات حميد تمامًا، لكن بعضها قد يعبر عن الكثير من الأمراض والاضطرابات الخفية، بل قد يكون بعضها سرطانيًا .



سـرطان الجلـد هـو السـرطان الأول الذى يصـيب الرجال الذين تزيـد أعمارهم على الخمسين، وتفوق الإصابة به لديهم سرطان البروسـتاتا، وسـرطان الرئـة، وسـرطان القولـون. وتبلغ إصـابة الرجال بسـرطان الخلايا القاعدية ضـعف إصـابة النسـاء به كما أن إصـابة الرجال بسرطان الخلايا المحرشفة تبلغ ثلاثة أضعاف إصابة النساء بها.

ومن سوء الحظ أنه ليس من السهل دائمًا التعرف على البقع السرطانية أو تمييزها عن البقع الحميدة. يظهر سرطان البشرة بالعديد من الأشكال،

والأحجام، والألوان، فبعضه مسطح وبعضه بارز، وبعضه مصحوب بترسبات وبعضه الآخر لا يشمل ترسبات. وقد يظهر هذا السرطان على أى مكان فى الجسم بما فى ذلك فروة الرأس، وباطن القدم، وداخل الفم، بل وحول المستقيم أو المهبل أو بداخلهما.



إذا كنت تقود السيارة مخرجًا ذراعك من النافذة فإنك تعرض نفسك لخطورة الإصابة بسرطان الجلد ــ كما أكد باحثون بجامعة سانت لويس ــ حيث اكتشفوا زيادة نسبة سرطان الجلد فى الذراع اليسرى لقائدى السيارات من الرجال.

ولكن هناك بعض القواعد العامة، ومنها: أى أورام أو نتوءات جلدية تتغير فى حجمها أو شكلها، وتكون مصحوبة بنزيف، أو لا تختفى قد تدل على سرطان الجلد ويجب أن تخضع للفحص.



واحد من كل ثلاثة أمريكيين يصاب بسرطان الجلد فى إحدى مراحل حياته؛ لذلك يجب على كل راشد أن يقوم بعمل فحص للجلد مرة كل عام للتأكد من عدم إصابته بسرطان الجلد، ويعتمد تكرار القيام بهذا الفحص على عدة عوامل منها: تاريخ الإصابة فى العائلة، ولون البشرة، والعمر، والجنس، والعرق، ومدة التعرض للشمس.

فعلى سبيل المثال، إذا كانت لديك حبوب صغيرة لامعة، وبارزة، ويزيد حجمها ببطء وتنزف أحيانًا ؛ فقد يدل ذلك على السرطان ذى الخلايا القاعدية. وعادة ما تكون الزوائد الناتجة عن السرطان ذى الخلايا القاعدية غير مؤلمة، وغير منتظمة الحواف، وقد تكون كثيفة وبيضاء لامعة. ومما يثير الارتباك أن تلك الزوائد تتفاوت تفاوتًا كبيرًا فى الحجم والشكل، وقد تكون ذات لون وردى، أو أحمر أرجوانى، أو بنى، أو أسود، وقد يكون بعضها بقعًا مسطحة تشبه الندوب، وقد يصبح بعضها مفتوحًا مما يسبب الجرب، وبعضها ينمو ببطء بدرجة يصعب معها ملاحظته.



نسبة تعرض الأمريكيين البيض لورم ميلانومى يزيد عشرة أضعاف على نسبة إصابة ذوى الأصول الإفريقية. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذا الورم عندما يصيب ذوى البشرة السوداء يكون أشد فتكًا.

ليس السرطان ذو الخلايا القاعدية أكثر أشكال سرطان الجلد شيوعًا فحسب، بل هو أيضًا أكثر شيوعًا في الولايات المتحدة. والبشرى السارة هي أن السرطان ذا الخلايا القاعدية الذي يصيب الطبقة الخارجية من البشرة نادرًا ما ينتشر، ولكن السيئ في الأمر أنه إذا لم يتم علاجه فقد يغزو الأنسجة المحيطة به مما يسبب ضررًا خطيرًا وتشوهًا كما أنه قد يتوغل إلى باقي الأعضاء.

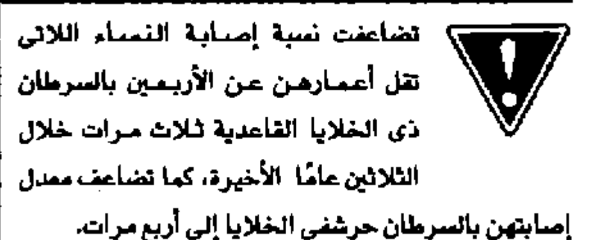


يعاني حوالي ٢٥٪ من المصابين بالسرطان ذي الخلايا القاعدية من تكرار الإصابة به في غضون خمس سنوات، حتى لو تم علاجه بنجاح.

وعلى الرغم من أنه قد يصيب أي مكان بالجسم إلا أن السرطان ذا الخلايا القاعدية عادةً ما يصيب الجلد المتعرض لأشعة الشمس، خاصة الوجه، والرأس، والرقبة. والتعرض للأشعة السينية والزرنيخ يزيد أيضًا من خطر الإصابة بهذا السرطان.

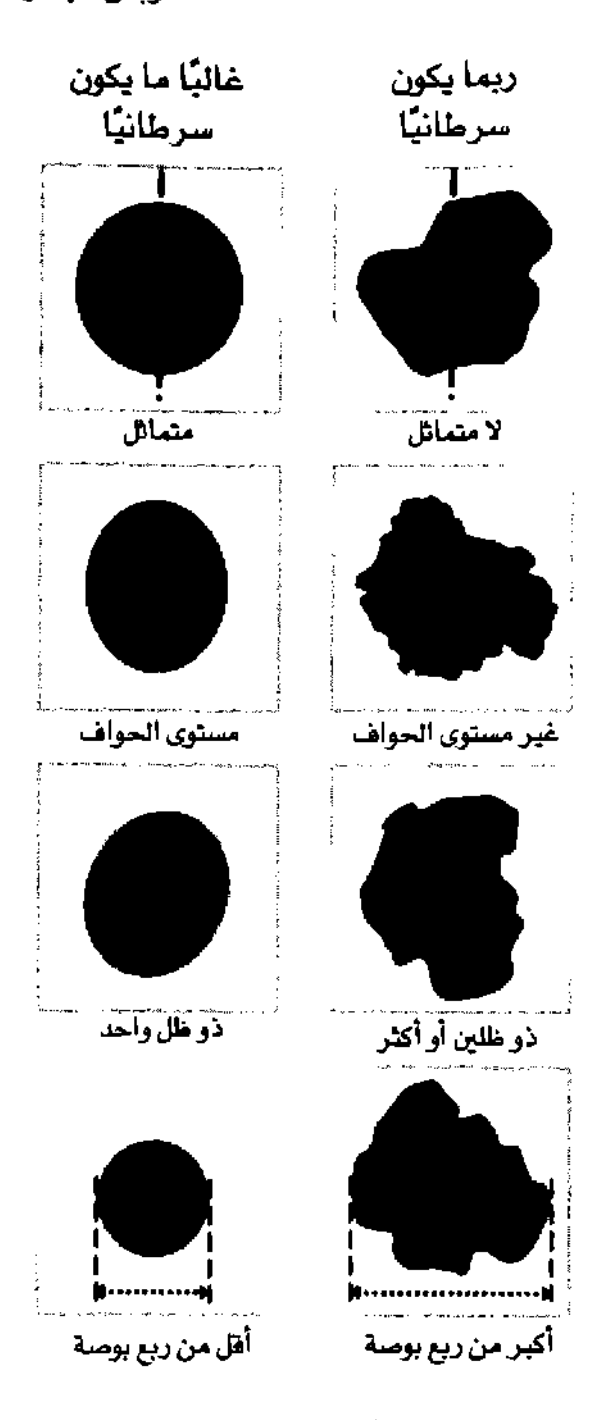
الشامات متعددة الألوان

الكثير منا لديه شامات في جسمه، وهي البقع السوداء التي تظهر بصورة غير متوقعة في أي مكان في الجسم. ويتراوح متوسط ما لدى المرء من هذه الشامات بين ١٠ إلى ٤٠ شامة، أما إذا كان لديك أكثر من ذلك العدد - ١٠٠ أو أكثر - فإنك تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالورم الميلانومي، وهو أقل أنواع سرطانات الجلد انتشارًا ولكنه أكثرها خطورة.



تضاعفت نسبة إصابة النساء اللاتي تقل أعمارهن عن الأربعين بالسرطان ذي الخلايا القاعدية ثلاث مرات خلال الثلاثين عامًا الأخيرة، كما تضاعف معدل إصابتهن بالسرطان حرشفي الخلايا إلى أربع مرات.

غالبًا ما يكون الورم الميلانومي أسود اللون؛ لأنه ينمو من خلال الصبغة التي تنتجها خلايا الجلد. على الرغم من ظهور هذا الورم عادة بالقرب من شامة أو بقعة سوداء أخرى، إلا أنه أحيانًا يظهر على أجزاء الجلد الخالي من الشامات. وأكثر دلائل



تشخيص سرطان الجلد

الورم الميلانومى شيوعًا هى الشامة غير منتظمة الشكل، ومتعددة الألوان، والمسطحة، والبارزة سواء كانت حديثة الظهور أو موجودة ثم تغير لونها أو شكلها.



الإصابة بالورم الميلانومى على القمة فى زيادة سريعة مطردة أكثر من أى سرطان آخر. فقد تضاعفت نسبة حدوثه بين ذوى البشرة البيضاء بين أعوام ١٩٧٣ و ١٩٩٥.



دلائل الورم الميلانومى:

أ: اللاتناظر: عدم تماثل جوانب الورم.

ب: عدم انتظام الحواف.

ج: تعدد الألوان.

د: قطره عادة ما يكون أكبر من حجم ممحاة القلم الرصاص.

هـ: تطور المرض: تغير فى الحجم، والشكل، واللون، والكثافة، وقد يكون مصحوبًا بنزيف، أو حكة، أو تقشر.

وكما هو حال سرطانات الجلد الأخرى، فإن الورم الميلانومى تتعدد أشكاله، وأحجامه، وألوانه، وبنيته، فقد يتخذ - مثلاً - شكل بقع بنية كبيرة مختلطة ببقع سوداء، أو زوائد جلدية حمراء أو بيضاء، أو زرقاء، أو زرقاء داكنة غير منتظمة النمو. وقد يكون نتوءًا لامعًا قويًا قبيى الشكل. وعلى الرغم من أنه غالبًا ما يصيب الجزء العلوى من الظهر أو الوجه، إلا أنه قد يصيب أى مكان بالجسم كالأطراف، والأكف، وباطن القدم، وأطراف أصابع اليدين والقدمين، كما قد يصيب الأغشية المخاطية للفم أو الأنف أو المهبل أو الشرج.

يؤدى التعرض لأشعة الشمس إلى الإصابة بالورم الميلانومى؛ لذلك فإن كل من أصيب بحبوب نتيجة سفعة شمسية فى طفولته يزيد احتمال إصابته بهذا السرطان. والواقع أن الإصابة بسفعة شمسية شديدة أثناء فترة الطفولة يضاعف من خطر الإصابة بالورم الميلانومى. كما أن من يحولون بشرتهم للون البرونزى، والمعرضين لمصابيح يصدر عنها ضوء كضوء الشمس - وخاصة قبل الخامسة والثلاثين - تتضاعف خطورة إصابتهم بهذا المرض.

والبشرى السارة هى إمكانية علاج الورم إذا تم اكتشافه مبكرًا ، ولكن إذا لم يتم اكتشافه مبكرًا فقد يؤدى إلى الموت المبكر.



أكدت دراسة حديثة أن معدل الشفاء من الورم الميلانومى فى القدم والكاحل أقل كثيرًا من معدل الشفاء منه فى الساق.

الزيادات الجلدية الشمعية التى تشبه الثؤلول

إذا لاحظت ظهور ما يشبه الإفراز الشمعى البنى على جلدك على الرغم من عدم تعرضك لبقايا احتراق الشمعة أثناء تناول العشاء، فقد يكون ذلك دلالة على التقرن الزهامى، والذى يسمى أحيانًا "البرنقيل" حيث إنه يشبه البرنقيل الذى يلتصق بالسفن وأصداف البحر. ويُعتقد – خطأ – أن هذه البثرات ما هى إلا ثآليل. والمثير أن بعض الناس يطلقون عليها الثآليل الذهامية، ولكنها ليست ثآليل فهى لا تحتوى على الفيروس المسبب للثآليل.

وعادةً ما يكون التقرن الذهامى بنى اللون، ولكنه قد يكون أسود أو حتى بنفس لون الجلد، وقد يكون مستديرًا أو بيضاويًا ولا يتجاوز ارتفاعه ربع البوصة، ويبلغ عرضه عدة بوصات. عادةً ما تظهر تلك الأورام على المناطق المتعرضة للشمس – الوجه، والكتفين، والظهر، والصدر. ولا يظهر لدى بعض الأشخاص إلا ورمًا واحدًا بينما تنتشر هذه الأورام فى جميع أنحاء جسم البعض الآخر، وعادةً ما تبرز حواف هذه الأورام عن الجلد، ويمكن التقاطها والإمساك بها بسهولة. ولأن هذه الأورام تصحبها حكة؛ فإن المصاب قد يحكها مما يزيد من خطورة العدوى بها.

> معظم حالات الورم الميلانومى يكتشفها المصاب بنفسه، أو يكتشفها أفراد عائلته، أو أصدقاؤه وليس الأطباء. وإذا اكتشف هذا المرض طبيب الأمراض الجلدية تزيد معدلات الشفاء منه عما إذا شخصه أطباء آخرون.

ومع التقدم فى العمر يزداد ظهور هذه البثرات المزعجة والقبيحة. والواقع أن هذه الأورام من الأنواع الحميدة الأكثر شيوعًا بين كبار السن، وأحيانًا ما يُظن – خطأ – أنها سرطان جلدى وخاصة الأورام الميلانومية. والبشرى السارة هنا أنها ليست سرطانية. أما السيئ فى الأمر فإنه قد ينمو بداخلها سرطان حرشفى الخلايا أو الورم الميلانومى (انظر الأورام والنتوءات، والشامات متعددة الأورام سابقة الذكر).

الزوائد الجلدية

إذا لاحظت وجود زوائد صغيرة، وقبيحة، ومتحركة بنفس لون الجلد، وتبدو كأنها عالقة بخيط دقيق؛ فقد يكون لديك زوائد جلدية – والمعروفة طبيًا باسم *الثؤلول المذنب*. وغالبًا ما تظهر تلك الزوائد أسفل طيات الجلد – حول الرقبة، وتحت

الإبط، وفى المنطقة الأربية، وتحت النهود – ولكنها قد تظهر أيضًا فى مناطق أخرى بالجسم.



يعتبر الورم الميلامى واحدًا من أكثر السرطانات شيوعًا بين صغار السن، حيث تصاب به فتاة من كل ثلاثين ألفًا، وفتى من كل خمسة عشر ألفًا بين الخامسة عشرة والتاسعة عشرة.

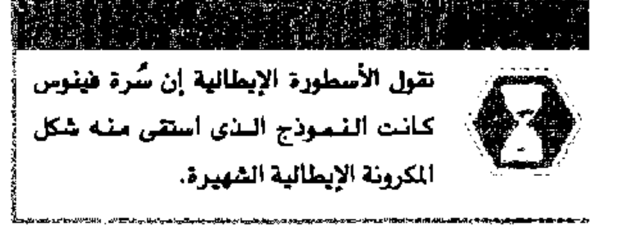
ويعرف الكثيرون أن هذه الدلائل التحذيرية القبيحة تدل على الوزن الزائد والتقدم فى العمر. وتبدأ هذه الزوائد فى الظهور عند بلوغنا الثلاثين، وتصيب الكثيرين عند بلوغهم السبعين، كما يصاب بها البدناء والحوامل بصورة أكبر من غيرهم.

وعلى الرغم من أن هذه الزوائد قد تسبب مشكلة جمالية إلا أنها ليست سرطانية، ولكنها أحيانًا ما تنزف، بل وتصبح معدية إذا تم بترها أو تمزيقها.

كان الاعتقاد السائد أن هذه الزوائد الجلدية دلالة على بوليب القولون، ولكن الأدلة الحديثة تثبت أنها دلالة على مرض السكر غير المعتمد على الأنسولين والبدانة.

الأورام الصفراء الصغيرة

تعتبر البثرات الصفراء الناعمة الواضحة، والتى تظهر تحت سطح الجلد دلالة على الترسبات الدهنية والتى تعرف طبيًا باسم *الورم الأصفر*. ويتدرج حجم الورم الأصفر بين متناهى الصغر حتى يصل قطره إلى أكثر من ثلاث بوصات. وتدل تلك الترسبات الدهنية على ارتفاع نسبة الدهون فى الدم، وخاصة الأنواع الوراثية منها، وأمراض القلب، ومرض السكر، وتشمع الكبد الصفراوى الأساسى، وبعض أنواع السرطان.



تقول الأسطورة الإيطالية إن سُرة فينوس كانت النموذج الذى استقى منه شكل المكرونة الإيطالية الشهيرة.

إذا ظهرت هذه الدهون على الجفنين – وهى أشهر مكان لظهور مثل هذه الترسبات – فإنها تعرف طبيًا بالصفائح الصفراوية (انظر الفصل الثانى)، ومن الأماكن الأخرى للإصابة بالورم الصفراوى: المرافق، والمفاصل، وأوتار العضلات، والأيادى، والأقدام والأرداف. والصفائح والأورام الصفراوية كلاهما حميد عادة، لكنهما قد يدلان على ارتفاع نسبة الكولسترول، وهو عامل خطير فى أمراض القلب.

الأورام المتحركة

إن إحساس المرء بوجود ورم مستدير ومتحرك ومرن أسفل جلده خاصة فى رقبته، أو جذعه أو ساعديه قد يكون شيئًا مكدرًا ، ومع ذلك فمن المحتمل أن يكون ورمًا دهنيًا غير ضار (ما لم يؤثر على الأعصاب)، وليست أورامًا دهنية سرطانية. والواقع أن الورم الدهنى من أكثر الأورام الحميدة شيوعًا فى الأنسجة عند الراشدين (انظر الفصل السادس). وعادةً ما تنمو هذه الأورام ببطء ولا يزيد نصف قطرها على بوصتين أو ثلاث بوصات. وتظهر هذه الأورام فردية لدى بعض الأفراد، بينما قد يصاب البعض الآخر بأورام متعددة، والأخيرة شائعة بين النساء وأصحاب الوزن الزائد.

وقد تكون الأورام غير المؤلمة الرقيقة المتحركة بطيئة النمو حويصلة دهنية (انظر الفصل السادس). ورغم أن هذه الحويصلات غالبًا ما تظهر حول الرقبة إلا أنها قد تظهر فى أى مكان بالجسم بما فى ذلك جلد الصفن والمهبل. وبعكس الأورام الدهنية، فعادةً ما تبدو هذه الأورام كبقعة ذات رأس أسود فى منتصفها. وهذه الأورام حميدة تمامًا على الرغم من أنها تبرز وتنتشر أحيانًا .

النتوء فى السرة

إذا كان قد سبق لك أن تأملت سرتك جيدًا ، فربما لاحظت أنها إما تتجه للداخل أو للخارج. وعلى الرغم أن كلا النوعين أمر طبيعى، إلا أن ٩٠ ٪ من حالات السرة تكون متجهة للداخل. إن السرة – المعروفة طبيًا باسم *الحبل السرى* – هى فعلًا ندبة الميلاد فعندما يُقطع الحبل السرى للوليد تتكون جروح دائمة.

وإذا برزت لدى المرأة السرة التى كانت من قبل تتجه للداخل، فهذه دلالة على الحمل وخصوصًا أثناء الثلث الثانى من الحمل. أما بالنسبة لغير الحوامل والرجال فإن بروز السرة يدل على الفتق السرى، وهى حالة يبرز فيها جزء من الأمعاء من خلال ثقب أو منطقة ضعيفة فى جدار البطن. (وعندما يحدث ذلك فى منطقة الأربية يسمى بالفتق الأربى).

والفتق السرى حالة شائعة فى مرحلة الطفولة، ولكنها قد تحدث أثناء مرحلة الرشد، وغالبًا ما تكون بسبب السمنة، وحالات الحمل المتعدد، وحمل الأثقال، بل والسعال أيضًا . عندما يعود الفتق إلى مكانه الطبيعى بضغط الطبيب عليه، فإنه يعتبر

دلالة حميدة، ومع ذلك فقد يكون الفتق مختنقًا ، أو محتبسًا – وكلاهما شديد الألم وقد يؤدى إلى الوفاة.

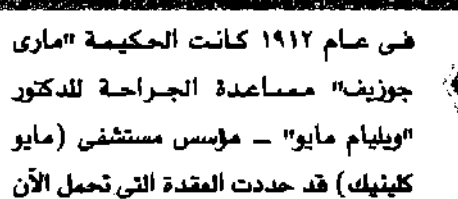
إذا لاحظت وجود ورم غير منتظم الشكل مع بروز الأوعية الدموية به بداخل السرة، فقد يكون ذلك دلالة على ***عقدة الأخت مارى جوزيف*** وعادةً ما يكون هذا الورم النادر غير مؤلم وصلبًا ، لكنه قد ينتشر. وقد يكون لونه بنفسجيًا ضاربًا للزرقة، أو أحمر داكنًا، أو حتى أبيض.

والمؤسف أن هذه الحالة تدل عادة على حالة متقدمة من السرطان فى تجويف البطن، ولكن الورم الخبيث قد يصيب أى عضو آخر. وأحيانًا ما تكون هذه الحالة هى الدلالة الوحيدة على سرطان المبيض، أو سرطان القولون المستقيمى، أو سرطان البنكرياس.

تغيرات القوام

خطوط على الجلد

قد يكون المكان المناسب للكتابة لبعضنا هو الحائط ولكن لآخرين قد يكون المكان المناسب هو الجلد، فهؤلاء قد يكتبون على جلودهم من خلال خدشها بأظافرهم برفق أو بأداة حادة. وتلك الحالة الأكثر انتشارًا من بين أنواع الطفح الجلدى تسمى الأرتيكاريا البدنية، وتحدث بسبب تحرير الهستامين – نفس المادة التى تسبب العطس وحساسية الأنف – من خلال الضغط على الجلد. وقد يسبب الهستامين تورمًا، واحمرارًا، وحكة. ونتيجة الخدش يظهر خط طولى أو بثرة فى نفس مكان الخدش، وقد يستمر وجود هذا الخط من نصف ساعة إلى أكثر من ثلاث ساعات، وقد يصحبه حكة للجسم. وعلى الرغم من إمكانية حدوث حالة الكتابة الجلدية لأى فرد، إلا أنها تنتشر بين صغار الراشدين وقد تكون دلالة على الضغط، أو تورم الغدة الدرقية، أو إصابة سابقة بعدوى فيروسية.



فى عام ١٩١٢ كانت الحكيمة "مارى جوزيف" مساعدة الجراحة للدكتور "ويليام مايو" – مؤسس مستشفى (مايو كلينيك) قد حددت العقدة التى تحمل الآن اسمها. وقد توفيت "مارى جوزيف" – كما أصبحت تعرف – فى الثانية والثمانين بسبب الالتهاب الشعبى الرئوى قبل أن يطلق اسمها على تلك العقدة بعشرة أعوام. ووفقًا لما تقوله بعض المصادر، فقد لاحظت "مارى" هذه العقدة على سرتها قبيل وفاتها بوقت قصير.

إذا كانت الخطوط الظاهرة على يديك متوازية، ووردية، أو أرجوانية، أو بيضاء، وثابتة، فأنت إذن مصاب بعلامات التمدد – المعروفة طبيًا باسم *الشريط*. وعادة ما تظهر هذه العلامات على البطن، والأرداف، والنهود، والأفخاذ، والأذرع. وكما هو ظاهر من اسمها، فهذه العلامات دلالة على التمدد السريع أو الدائم للجلد، وهو ما يحدث للمراهقين عندما تحدث لهم طفرة النمو، أو لأى فرد آخر مصاب بالبدانة. وعلامات التمدد هى الدلائل الأساسية والثابتة على الحمل، حيث إن حوالى ٩٠٪ من النساء الحوامل لديهن هذه العلامات.

وكثيرًا ما تظهر علامات التمدد أيضًا على أكتاف لاعبى كمال الأجسام. وتدل علامات التمدد على الوجه وباقى أعضاء الجسم على طول فترة استعمال الكورتيكوستيريودات أو إدمانها، وقد تدل هذه العلامات أيضًا على عدة أمراض مثل: السكر، ومتلازمة إهلرز – دانلوس، ومتلازمة كوشنج (انظر العلامات السوداء والزرقاء سابق الذكر).



أثبتت دراسة حديثة أن المرأة المصابة بعلامات التمدد – سواء بسبب الحمل، أو البدانة، أو بغير سبب – تجابه خطورة كبيرة للإصابة بتدلى الحوض فى أواخر حياتها. وتدلى الحوض هو حالة يحدث فيها ضعف للهيكل الذى يدعم عظام الحوض مما يسبب الضغط، والألم، وسلس التبول أو المستقيم أو كليهما، وأحيانًا تلاحظ المرأة أو تحس ببروز مهبلها.

الجلد السميك الصلب

إذا شعرت أن جلدك متصلب ومشدود، فقد يكون ذلك دلالة على الخلل المناعى الخطير المعروف باسم *تصلب الجلد*، وتحدث هذه الحالة بسبب زيادة إفراز الكولاجين، فتصلب الجلد هو خلل مزمن فى الأنسجة الضامة يسبب غلظة جلد الوجه، والأيدى، وتصلب الأصابع، والمؤسف أنه قد يصيب المفاصل والأعضاء الداخلية أيضًا، وغالبًا ما يصاحب

الدلائل على تصلب الجلد:

ت: ترسبات الكالسيوم تحت الجلد وفى الجسم.

م: مرض رينود.

ا: اختلال وظيفى فى المرىء.

ت: تلف الجلد فى أصابع اليد والقدم (تصلب الأصابع).

ت: توسع الأوعية الدموية.



تصلب الجلد مرض رينود، وهى الحالة التى تسبب ازرقاق الأيدى والأصابع (انظر الفصل السابع).

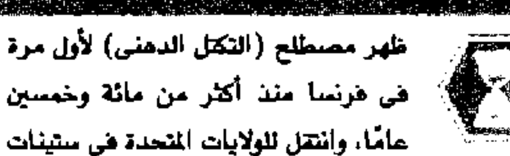
وتبلغ نسبة إصابة النساء بتصلب الجلد - والمعروف أيضًا بالتصلب الشامل - أكثر من أربعة أضعاف إصابة الرجال به. وفى أطواره المتوسطة - والتى تسمى *التصلب المحدود* - يصبح جلد الوجه والأصابع لامعًا ومشدودًا بصورة غير مريحة. وتوسع الأوعية الشعرية دلالة جلدية أخرى على تصلب الجلد.

ويصيب أخطر أشكال تصلب الجلد - وهو *تصلب الجلد المنتشر* - أغلب الأعضاء الداخلية، وقد يسبب مشاكل فى الجهاز الهضمى، أو مشاكل فى البلع قد تؤدى إلى الوفاة.

البقع المتصلبة الحمراء أو الأرجوانية

إذا ظهر على جلدك بقع سميكة أو متصلبة - وأحيانًا بيضاوية - حمراء وأرجوانية، فقد يكون ذلك دلالة على *التصلب الجلدى المحدود*، وهو مرض مناعى نادر يصيب الجلد، وتظهر فى الجذع والأطراف. وقد تتحول تلك البقع تدريجيًا للون الأصفر، وتنمو فى منتصفها بقعة بيضاء. وقد تأخذ هذه البقع شكلًا مقعرًا وتبدو كالجروح أو الحروق غير المندملة، وغالبًا ما يصيب التصلب الجلدى المحدود على النساء أكثر من الرجال.

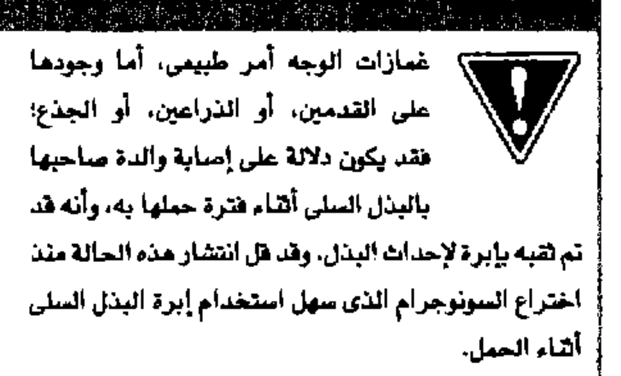
والتصلب الجلدى المحدود إحدى الحالات الأساسية لتصلب الجلد، وهو مرض مناعى يسبب تلفًا خطيرًا فى الأعضاء الداخلية (انظر الجلد المتصلب السميك سابق الذكر). والبشرى السارة هى أن التصلب الجلدى المحدود يصيب الجلد فقط، وليس الأعضاء الداخلية. ومع ذلك فقد يتصلب الجلد ويغلظ ويصبح أقل مرونة - كما هو الحال فى تصلب الجلد - مما يسبب ضعفًا فى المهارة وفى القدرة على الحركة.




ظهر مصطلح (التكتل الدهنى) لأول مرة فى فرنسا منذ أكثر من مائة وخمسين عامًا، وانتقل للولايات المتحدة فى ستينات القرن العشرين، ويبدو أنه استقر هناك.

الجلد المتكتل ذو الغمازات

قد تلاحظ وجود غمازات متكتلة ناعمة وغير جذابة على جسمك، أو على فخذيك، وهذه دلالة على حالة مخيفة تسمى ***التكتل الدهنى*** وتعرف طبيًا باسم ***الأوديما الشحمية*** وغالبًا ما تصيب هذه الحالة النساء. وتعرف هذه الحالة أحيانًا باسم متلازمة قشرة البرتقال، أو بشرة سطح جبن الكوخ، ولا ينبغى الخلط بينها وبين ***التهاب النسيج الخلوى*** وهو التهاب فى الأنسجة المتصلة للجلد.



والتكتل الدهنى عبارة عن أنسجة دهنية طبيعية أسفل الجلد تزيد بتقدم العمر. وليس هناك دليل قوى على أن الوزن الزائد يسبب التكتل الدهنى، حيث إن أكثر من ٩٨٪ من النساء بمن فيهن شديدات النحول مصابات بهذه الحالة.

ومع ذلك فغالبًا ما تكون هذه الحالة أكثر انتشارًا بين النساء البدينات، وهناك دليل على أن الوزن الزائد، وكذلك أسلوب الحياة الثابت، وموانع الحمل يزيد الحالة سوءًا .

والبشرى السارة أن تلك الدلالة غير الجذابة بالنسبة للنساء حميدة لديهن، إلا أنها قد تعتبر دلالة على نقص هرمون الذكورة لدى الرجال نتيجة الإصابة بمرض مثل متلازمة كلينفلتر (انظر الفصلين الأول والسابع)، حيث إن الرجال الذين يخضعون للعلاج بهرمون الإستروجين بسبب سرطان البروستاتا أحيانًا ما يصابون بالتكتل الدهنى.

التجاعيد

التجاعيد هى العلامة الجلدية الأولى التى نصاب بها جميعًا مع تقدم السن، لكن التجاعيد ليست مجرد دلالة على الشيخوخة. ورغم أن مدى التجاعيد يرجع لأسباب وراثية إلا أنه قد يرجع إلى نمط حياتنا أيضًا .



"التجاعيد حالة وراثية، ولكن الغريب فى أمرها هو أن الآباء هم من يرثونها من أبنائهم!".

ـــ المطربة والممثلة الأمريكية "دوريس داى"



"ليس للتجاعيد من دلالة إلا توضيحها لموضع الابتسام".

ـــ "مارك توين": مؤلف أمريكى ساخر فى القرن التاسع عشر

وتدل التجاعيد ـ مثلا ـ على قضاء صاحبها الكثير من الوقت فى الشمس بدون واق للجلد، أو على كثرة تعرضه لبعض الكيماويات السامة. وقد تكون التجاعيد أيضًا دلالة خطيرة على تعاطى الكحوليات أو التدخين، حيث إن التدخين وخاصة عند النساء يحدث تلفًا للجلد؛ لأنه يستنفد الإستروجين مما يعجل بشيخوخة البشرة وانقطاع الطمث.

إذا لم يكن المدخن مصابًا بمرض رئوى بالفعل، فإن التجاعيد قد تكون دلالة تحذيرية على أنه معرض بشدة للإصابة بالأمراض الرئوية مثل تورم الحويصلات الهوائية، أو مرض الانسداد الرئوى المزمن (انظر البشرة الزرقاء سابقة الذكر).

الخاتمة

تظهر الكثير من الأمراض والاضطرابات على الجلد أولًا على شكل عقد، أو حليمات جلدية، أو بثرات، أو بقع، أو نقاط دموية صغيرة، وغيرها كثير. وتبدو الكثير من هذه الدلائل الجلدية فى البداية مجرد تشوهات فى الشكل، ومع ذلك لا ينبغى إهمال فحصها.

وغنى عن القول إنه عند ظهور أية دلالة فى الجلد أو الظفر مصحوبة بحكة، أو ورم، أو نزيف، أو ألم، أو صديد، فلابد من الفحص الطبى فورًا ، ومع ذلك فعند التعامل مع دلائل الجلد أو الظفر لابد أن نضع احتمال الإصابة بالسرطان على قمة أولوياتنا. والقاعدة الثابتة أن أى تغير فى حجم أية علامة، أو شكلها، أو قوامها، أو لونها يستلزم زيارة الطبيب فورًا، ويفضل طبيب الأمراض الجلدية. وإليك قائمة ببعض المتخصصين الطبيين الذين يمكنهم فحص وعلاج الأسباب الأساسية للأمراض الجلدية:

- *إخصائى المناعة:* طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أنواع الحساسية، واضطرابات الجهاز المناعى.
- *طبيب الأمراض الجلدية:* طبيب تلقى تدريبًا خاصًا فى أمراض الجلد والأظافر.
- *إخصائى الغدد الصماء:* طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج الأمراض والاضطرابات المرتبطة بالهرمونات.
- *إخصائى أمراض الدم:* طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض الدم.
- *إخصائى علاج الأورام:* طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج السرطان.
- *إخصائى جراحة التجميل:* طبيب متخصص فى إصلاح أو إعادة هيكلة الأعضاء المرئية فى الجسم.
- *إخصائى الروماتيزم:* طبيب متخصص فى الالتهابات والأمراض الناخرة للعظام.



إطلالة على دلائل الجسم:

الأمراض متعددة الأنظمة ودلائلها

غالبًا ما تؤثر الكثير من الأمراض على العديد من أعضاء الجسم وأجهزته، وإن بدت غير مرتبطة بهذه الأعضاء والأجهزة؛ لذلك فغالبًا ما يساء تشخيصها، أو يتم تشخيصها دون المستوى، أو - على أقل تقدير - يتأخر تشخيصها. ومما يزيد من تعقيد المشكلة أن دلائل هذه الأمراض قد تكون بسيطة جدًا لدرجة لا تكاد تُلحظ.

وإليك قائمة ببعض الأمراض الشائعة متعددة الأنظمة ودلائلها التقليدية أو غير المعتادة. وإذا كنت تعانى من أحد هذه الأمراض فقد يظهر عليك بعض هذه الدلائل أو الكثير منها، وأيًا كان عدد الدلائل التى تظهر عليك، فينبغى أن تستشير طبيبك إذا أحسست بالقلق بشأنها.

مرض أديسون

مرض أديسون (عدم كفاءة الغدة الكظرية، أو خمول القشرة الكظرية) خلل نادر يتمثل فى إفراز الغدة الكظرية لكمية قليلة من هرمون الكورتيزول الذى يخفف الإحساس بالضغوط وغيره من الهرمونات المهمة الأخرى أحيانًا، وهذا المرض مُهدد الحياة غالبًا ما يصيب الراشدين بين الثلاثين والخمسين.

وقد تتضمن دلائل مرض أديسون ما يلى:

- الإرهاق وضعف العضلات.
- اشتهاء الملح والأطعمة الملحية.
- تغير لون الجلد فى الفم (إصابة الأغشية المخاطية فى الفم بالميلانوما).
- اسمرار لون الجلد.
- ظهور بقع بيضاء على الجلد (البرص).
- الشعر الضعيف.
- الحساسية الشديدة للروائح (حدة الشم).
- فقدان الشهية ونقص الوزن.
- الغثيان والقىء.
- العصبية والاكتئاب.
- بطء الحركة والكسل.

متلازمة كوشنج

متلازمة كوشنج (فرط نشاط القشرة الكظرية) مرض تفرز فيه الغدة الكظرية كمية كبيرة من هرمون الكورتيزول، ويصيب كلًا من الرجال والنساء بين العشرين والخمسين.

وقد تتضمن دلائل متلازمة كوشنج ما يلى:

- "وجه مستدير" (أى وجه أحمر، ومستدير، وممتلئ).
- "حدبة الجاموسة" (رواسب دهنية بين الكتفين).
- بروز المعدة (الكرش).
- البدانة فى منتصف الجسم.
- الذراعان والساقان الهزيلة.
- الإرهاق وضعف العضلات.
- العطش الزائد.
- تكرر التبول.
- علامات تمدد.
- سهولة الإصابة بالخدوش.
- البقع غامقة اللون على الجلد (شواك أسود).
- الشعر الزائد بالجسم والوجه بالنسبة للنساء (شعرانية).
- (ضهى) انقطاع الطمث مبكرًا.
- العقم.

- العنة فى الرجال.
- ضعف الدافع الجنسى لدى الجنسين.

داء السكر

السكر هو المرض الذى يعيق الجسم عن إفراز أو الاستفادة من الأنسولين – وهو الهرمون الذى يحتاجه الجسم ليحول السكر والنشا وغيرهما من الأطعمة إلى الطاقة المطلوبة لممارسة الأنشطة اليومية. ويقدر عدد الأمريكيين المصابين بالسكر بأكثر من عشرين مليونًا، والمؤسف أن ما يزيد على ستة ملايين منهم لا يعرفون بإصاباتهم به. والجدير بالذكر أن داء السكر هو السبب الرئيسى فى ظهور الحالات الجديدة من العمى وقصور الكلى عند البالغين من الأمريكيين، فضلًا عن أن الإصابة بالسكر تزيد من خطورة الإصابة بالنوبات القلبية، أو السكتات الدماغية.

وقد تتضمن دلائل مرض السكر ما يلى:

- الجوع الشديد.
- العطش المفرط.
- التبول المتكرر.
- نقص الوزن.
- الإرهاق والشعور بالضعف.
- تغير شكل العين أو الرؤية.
- تساقط الشعر.
- الإصابة المتكررة بالعدوى.
- بطء اندمال الجروح والخدوش.
- الوخز والخدر (انحراف الإحساس) فى القدمين، وفى اليدين أحيانًا.
- رائحة النَّفَس العطرة أو ذات رائحة الكحول.
- تساقط الشعر.
- مرض اللثة.
- جفاف الفم.
- تغير لون اللسان.
- انحرافات فى حاسة التذوق.
- بول برائحة حلوة.
- بول بلون الشاى.
- عرق غزير خاصة أثناء الليل.
- احمرار راحة اليدين.
- بقع بيضاء على الجلد (البرص).

- بقع داكنة على الجلد (شواك أسود).
- غلظة الأظافر أو التغيرات الأخرى فيها.

النوبة القلبية

تحدث النوبة القلبية (الانكسار غير الكامل لعضلة القلب) حينما تتم عرقلة أو توقف وصول الدم إلى أحد أجزاء عضلة القلب نتيجة انسداد واحد أو أكثر من شرايين القلب، وقد قدر عدد الأمريكيين المصابين بالنوبة القلبية عام ٢٠٠٧ بـ ٢,١ مليون، ويقدر عدد من توفوا نتيجة إصابتهم به بأربعمائة وخمسين ألفًا.

وقد تظهر دلائل النوبة القلبية فجأة وتسبب قلقًا شديدًا، إلا أن بعض دلائله تبدأ ببطء وتكون متوسطة الحدة، بل قد لا يبدو ارتباطها بالقلب. وقد تتضمن دلائل النوبة القلبية ما يلى:

- الإحساس بضغط، أو ضيق، أو ألم بالصدر.
- الإحساس بضيق، أو ألم فى مناطق أخرى من الجزء العلوى للجسم.
- الإحساس بألم أو مشقة فى إحدى الذراعين – اليسرى عادة – أو كلتيهما، أو الظهر، أو الرقبة، أو الفك، أو المعدة.
- ضيق فى التنفس قد يصحبه ضيق فى الصدر أولا.
- إحساس بالموت الوشيك.
- العرق البارد.
- الغثيان والقيء.
- الدوار البسيط.
- الإغماء.

فرط نشاط الدرقية

فرط نشاط الدرقية هى الحالة التى تفرز فيها الغدة الدرقية كميات كبيرة من هرمونها (الثيروكسين)، وهو الهرمون المسئول عن عملية الأيض. ومرض جريفز – أكثر أشكال أمراض فرط نشاط الدرقية شيوعًا – يصيب النساء بنسبة أكبر من الرجال.

وقد تتضمن دلائل فرط نشاط الدرقية ما يلى:

- سرعة معدل نبض القلب.
- زيادة الإحساس بالعطش.
- زيادة الشهية.
- النقص السريع للوزن.
- حدة الطبع.

- العصبية وعدم الاستقرار الانفعالى.
- الأرق.
- ارتعاش اليدين.
- الحساسية للحرارة.
- غزارة العرق.
- جحوظ العينين وتحديقهما.
- ترقرق العينين.
- جفاف العينين.
- ضعف العضلات
- الجويتر (تضخم الغدة الدرقية).
- تساقط الشعر
- الحركة المتكررة للأمعاء.
- عدم انتظام الدورة الشهرية للنساء.
- تضخم الثدى فى الرجال.

قصور الغدة الدرقية

قصور الغدة الدرقية هو حالة تفرز فيها الغدة الدرقية كمية غير كافية من هرمون الثيروكسين، ويغلب عليه إصابة النساء أكثر من الرجال، وهو يصيب الأفراد بعد الخمسين من أعمارهم.

وقد تتضمن حالة قصور الغدة الدرقية الدلائل التالية:

- الشعر الجاف الخشن.
- الأظافر الهشة الضعيفة.
- الجلد الشاحب الجاف.
- تساقط الشعر.
- تورم الوجه.
- انسدال الجفن العلوى للعين.
- الحساسية المفرطة للبرد.
- الإمساك.
- زيادة الوزن.
- الاستسقاء.
- الصوت البطىء الأجش.
- الرغبة الدائمة فى النوم.

- الإرهاق.
- الاكتئاب.
- الدورة الشهرية غير المنتظمة وغير الطبيعية.

داء الذئبة

داء الذئبة – المعروف طبيًا باسم الذئبة الاحمرارية – هو اضطراب مزمن فى النظام المناعى قد يصيب الجلد، أو المفاصل، أو الكلى، أو الأعضاء الأخرى. وقد يظهر داء الذئبة فى صورة معتدلة، أو صورة حرجة قد تسبب الوفاة، ونسبة الإصابة به مرتفعة جدا بين النساء، حيث إن تسعة من بين كل عشرة مصابين بهذا المرض من النساء. وعلى الرغم من أن هذا المرض يصيب الناس فى أى عمر، إلا أنه غالبًا ما يصيب الفئات العمرية بين العاشرة والخمسين عامًا، والأمريكيون من أصول إفريقية والآسيويون أكثر تأثرًا بهذا المرض من غيرهم من الأجناس.

وقد تتضمن دلائل داء الذئبة ما يلى:

- تورم المفاصل والألم فيها.
- طفح أحمر (فراشة) على الأنف والوجنتين.
- طفح جلدى على الأذنين، والجزء العلوى من الذراعين، والكتفين، والصدر، واليدين.
- ظهور الطفح أو سوء حالته نتيجة التعرض للشمس (الحساسية للضوء).
- النمش (نقاط دموية صغيرة جدًا ناتجة عن تهشم الأوعية الدموية).
- الحمى.
- الإرهاق.
- إحساس عام بعدم الراحة.
- مشكلات فى الهضم.
- قرحه الفم.
- ضيق التنفس (البهر).
- ألم فى الصدر.
- نوبات الصرع.
- تورم الغدد.
- ألم العضلات.
- الغثيان والقيء.
- اليد والقدم الباردة (مرض رينود).
- الوخز والخدر (انحراف الحساس).

الوهن العضلى

الوهن العضلى مرض عصبى عضلى يصيب الجهاز المناعى ويتميز بحالة من الوهن متغير الحدة بالعضلات الإرادية للجسم، حيث يزداد هذا الوهن مع النشاط ويتحسن مع الراحة، وعلى الرغم من أن الوهن العضلى الوخيم يصيب جميع الأعراق وكلا الجنسين، إلا أنه غالبًا ما يصيب النساء الراشدات تحت الأربعين، والرجال المسنين (فوق الستين عامًا).

وقد تتضمن دلائل الوهن العضلى ما يلى:

- انسدال الجفن العلوى للعين.
- ضعف العضلات فى الذراع والرجل.
- صعوبة النهوض من على المقعد.
- صعوبة فى الكلام والمضغ.
- صعوبة التنفس.
- تدلى الرأس.
- شلل الوجه.
- الرؤية المزدوجة.
- الصوت الأجش.

سرطان المبيض

سرطان المبيض من أخطر أنواع السرطانات التى تصيب النساء، فهو خامس الأسباب الرئيسية فى وفيات السرطان بين النساء. ورغم أن هذه الحالة قابلة للشفاء بدرجة عالية إذا اكتشفت مبكرًا، واقتصرت على منطقة المبيض، إلا أنه غالبًا ما لا يتم تشخيصها إلا بعد أن تستفحل وتستشرى فى أعضاء أخرى فى الجسم.

وقد تتضمن دلائل سرطان المبيض ما يلى:

- زيادة مفرطة فى شعر الجسم والوجه (شعرانية).
- انتفاخ منطقة البطن.
- زيادة فى حجم منطقة البطن.
- اضطرابات فى الجهاز الهضمى.
- صعوبة فى تناول الطعام، أو الإحساس السريع بالشبع.
- زيادة الوزن أو نقصانه بدون سبب واضح.
- الإحساس بمشقة، أو ثقل، أو ألم فى منطقه البطن أو الحوض.
- ألم فى أسفل الظهر.
- عدم انتظام الدورة الشهرية.

- نزيف مهبلى غير معروف السبب.
- إلحاح البول أو تكراره.
- الإحساس بألم أثناء الجِماع.

متلازمة المبيض متعدد الأكياس

متلازمة المبيض متعدد الأكياس - المعروفة أيضًا باسم المبيض متعدد الحويصلات، ومتلازمة شتاين – ليفندايل هى اضطراب هرمونى يتضخم فيه المبيض. وهذه المتلازمة تصيب ما بين ٥ – ١٠٪ من النساء فضلا عن أنها تعد السبب الرئيسى فى العقم.

وقد تتضمن دلائل متلازمة المبيض متعدد الأكياس ما يلى:

- عدم انتظام الدورة الشهرية، أو قلتها، أو غيابها.
- العقم.
- الزيادة المفرطة فى شعر الوجه والجسم (الشعرانية).
- تساقط الشعر كما فى صلع الرجال.
- خشونة الصوت.
- صغر حجم الثدى.
- زيادة حب الشباب.
- البقع الغامقة على الجلد (شواك أسود).
- زيادة كبيرة فى الوزن.

اللحمانية

اللحمانية هى اضطراب التهابى يصيب الرئة غالبًا، إلا أنه قد يؤثر على أعضاء أخرى بالجسم كالجلد، والعينين، والأذنين، والأنف، والعقد الليمفاوية، والقلب، والكبد.

وقد تتضمن دلائل اللحمانية ما يلى:

- ضيق التنفس (البهر).
- السعال.
- ألم بالصدر.
- الإرهاق.
- الحمى.
- نقص الوزن.
- مشكلات الرؤية وغيرها من مشكلات العين.
- طفح جلدى أحمر اللون على الوجه والجسم.

- تورمات حمراء اللون على الساق بصفة خاصة.
- الشفاه المنتفخة، أو المتصلبة، أو المشققة، أو المحرشفة.
- الصوت الأجش.
- تيبس المفاصل أو ألمها.
- الوخز والخدر.
- الأظافر المنقرة أو المنقطة.
- بقع محرشفة على الوجه (ذئبة شرثية).

متلازمة سجورجين

متلازمة سجورجين مرض مناعى نادر يهاجم فيه الجسم غدده التى تفرز الهرمونات المرطبة للجسم، وإذا لم يتم علاج هذه الحالة، فقد تدمر العين تمامًا بالإضافة إلى تأثيرها السلبى على الجهاز الهضمى، والجهاز التناسلى للمرأة، والكلى، والرئة، وغيرها من الأعضاء. ويبلغ عدد المصابين بهذه المتلازمة أربعة ملايين أمريكى أكثرهم من النساء، حيث إن تسعة من بين كل عشرة مصابين هم من النساء، وغالبًا ما تصيب هذه الحالة الأعمار التى تتراوح بين الأربعين والخمسين.

وقد تتضمن دلائل متلازمة سجورجين ما يلى:

- جفاف العين.
- جفاف الفم.
- جفاف الأنف.
- جفاف المهبل.
- جفاف الجلد.
- صعوبة البلع.
- خشونة الصوت.
- التهاب المفصل.
- الإرهاق.
- الحمى.

السكتة الدماغية

تحدث السكتة الدماغية عندما تتم عرقلة الدم فجأة من الوصول لأى جزء من أجزاء المخ (وهو ما يسمى بالسكتة المخية الناتجة عن قلة الدموية الموضعية)، أو عندما ينفجر أحد الأوعية الدموية بالمخ (وهو ما يسمى بالسكتة المخية النزفية). والنساء أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة من

الرجال، كما أن الأمريكيين من أصول إفريقية أكثر عرضة للإصابة بها من أصحاب البشرة البيضاء، وإذا أصابت الأمريكيين الأفارقة فإنها تصيبهم فى سن مبكرة عن البيض، ويعانون من تبعات أكثر حدة مما يعانى منه أصحاب البشرة البيضاء، ومع ذلك، فإن الإدراك والعلاج المبكر لدلائل السكتة الدماغية يقلل من خطورة العجز الشديد، والتعرض للموت فى بعض الأحيان. وغالبًا ما يتم هذا العلاج فى غضون الساعات الثلاث التى تلى ظهور دلائل السكتة الدماغية.

وقد تتضمن دلائل السكتة الدماغية ما يلى:

- الخدر، أو الضعف، أو كليهما فى أحد جانبى الجسم.
- الصداع الحاد.
- الدوار.
- انعدام التوازن أو صعوبة فى المشى.
- الشلل، خاصة فى أحد جانبى الوجه أو الجسم.
- تداخل الكلمات، أو صعوبة الكلام.
- صعوبة فى إيجاد الكلمات (الحبسة الكلامية).
- صعوبة فى فهم الناس.
- تشوش ذهنى.
- العمى، أو تشوش الرؤية، أو الرؤية المزدوجة فى إحدى العينين أو كلتيهما.

النوبة المؤقتة لقلة الدموية الموضوعية

تنتج النوبة العابرة لقلة الدموية الموضوعية عن ضعف تدفق الدم للمخ بشكل مستمر، والتى تنتج عادةً عن تجلط الدم. وغالبًا ما يطلق على هذه الحالة اسم السكة المخية الصغرى؛ لأنها تشبه السكتة الدماغية الكاملة لكنها تستمر عادةً لمدة قصيرة تتراوح بين دقائق قليلة إلى أربع وعشرين ساعة. ورغم أن دلائل هذه السكتة قد تختفى بالكامل، إلا أنها قد تظهر من جديد، بل وغالبًا ما تكون دلالة تحذيرية على السكتة الدماغية الكاملة.

ودلائل هذه الحالة هى نفس دلائل السكتة الدماغية سابقة الذكر.

قائمة المراجع:

مواقع إلكترونية وكتب نوصى بها

رجعنا أثناء تأليف هذا الكتاب للعديد من مصادر المعلومات الطبية والعلمية بما فيها الكتب المرجعية، والمجلات، والمواقع الإلكترونية التى تشرف عليها المعاهد الصحية القومية، وغيرها من المنظمات المهنية. وإضافة لذلك، نقدم لك قائمة بالمواقع الإلكترونية المفيدة للغاية والتى يمكن للجميع أن يفهموا محتواها. وإليك الآن – عزيزى القارئ – قائمة بالمراجع التى قد تجد فيها فائدة، وتشويقًا:

المواقع الإلكترونية

الأكاديمية الأمريكية للحساسية، والربو، وأمراض المناعة، وموقعها:

www.aaaai.org

الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية، وموقعها:

www.aad.org

الأكاديمية الأمريكية لأطباء العائلة، وموقعها:

www.aafp.org

الأكاديمية الأمريكية للرمد، وموقعها:

www.aao.org

الأكاديمية الأمريكية لإخصائيى جراحة التشوهات، وموقعها:

www.aaos.org

الأكاديمية الأمريكية لحساسية الأنف، والأذن، والحنجرة، وموقعها:

www.aaoaf.org

الأكاديمية الأمريكية لجراحات الرأس والرقبة، والأنف والأذن والحنجرة، وموقعها:

www.entnet.org

الأكاديمية الأمريكية للعلاج الطبيعى وإعادة التأهيل، وموقعها:

www.aapmr.org

الأكاديمية الأمريكية لطب النوم، وموقعها:

www.aasmnet.org

الجمعية الأمريكية للإخصائيين العياديين فى الغدد الصماء، وموقعها:

www.aace.com

الجمعية الأمريكية للسرطان، وموقعها:

www.cancer.org

الكلية الأمريكية للحساسية، والربو، وأمراض المناعة، وموقعها:

www.acaai.org

الكلية الأمريكية للقلب، وموقعها:

www.acc.org

الكلية الأمريكية لدراسة المعدة والأمعاء، وموقعها:

www.acg.gi.org

الكلية الأمريكية لأطباء الولادة وإخصائيى أمراض النساء، وموقعها:

www.acog.com

الكلية الأمريكية للروماتيزم، وموقعها:

www.rheumatology.org

الجمعية الأمريكية لداء السكر، وموقعها:

www.diabetes.org

الجمعية الأمريكية لدراسة المعدة والأمعاء، وموقعها:

www.gastro.org

الجمعية الأمريكية لأمراض القلب، وموقعها:

www.americanheart.org

الجمعية الأمريكية لدراسة الرئتين، وموقعها:

www.lungusa.org

الجمعية الأمريكية لدراسة تشوهات القدم والكاحل، وموقعها:

www.aofas.org

الكلية الأمريكية لأمراض العظام والجلد، وموقعها:

www.aocd.org

الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي، وموقعها:

www.apta.org

الجمعة الأمريكية لأمراض القدمين، وموقعها:

www.apma.org

الجمعية الأمريكية للطب التناسلي، وموقعها:

www.asrm.org

الجمعية الأمريكية لدراسة الأورام العيادية، وموقعها:

www.asco.org

الجمعية الأمريكية لجراحى التجميل، وموقعها:

www.plasticsurgery.org

الجمعية الأمريكية للسكتة الدماغية، وموقعها:

www.strokeassociation.org

الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر، وموقعها:
www.thoracic.org

الجمعية الأمريكية للغدة الدرقية، وموقعها:
www.thyroid.org

الجمعية الأمريكية للمسالك البولية، وموقعها:
www.auanet.org

مؤسسة التهاب المفاصل، وموقعها:
www.arthritis.org

المؤسسة الأمريكية لدراسة داء كرون والتهاب القولون، وموقعها:
www.ccfa.org

مؤسسة ومركز أبحاث ودعم المصابين بداء كوشنج، وموقعها:
www.csrf.net

جمعية الغدد الصماء، وموقعها:
www.endo-society.org

مؤسسة أبحاث اللحمانية، وموقعها:
www.stopsarcoidosis.org

منظمة (من أجل قلب معافى للسيدات)، وموقعها:
www.hearthealthywomen.org

مؤسسة الهرمونات، وموقعها:
www.hormone.org

المؤسسة الأمريكية لداء الذئبة، وموقعها:
www.lupus.org

مستشفى مايو كلينيك
www.mayoclinic.com

ميدلاين بلاس، وموقعها:
www.nlm.nih.gov/medlineplus

الموقع الإلكترونى لمجلة **Merck manual home**

www.merck.com/mmhe/index.html

المؤسسة الأمريكية لدراسة الوهن العضلى، وموقعها:

www.myasthenia.org

المؤسسة القومية لأمراض الغدة الكظرية، وموقعها:

www.nadf.us

المعهد القومى للسرطان، وموقعه:

www.cancer.gov

المعهد القومى للعيون، وموقعه:

www.nei.nih.gov

المؤسسة القومية لمرض جريفز، وموقعها:

www.ngdf.org

المعهد القومى للقلب، والرئتين، والدم، وموقعه:

www.nhlbi.nih.gov

المعهد القومى للاختلالات العصبية والسكتة الدماغية، وموقعه:

www.ninds.nih.gov

المعهد القومى لالتهاب المفاصل، والعضلات الهيكلية، وأمراض الجلد، وموقعه:

www.niams.nih.gov

المعهد القومى لأمراض الكهولة، وموقعه:

www.nia.nih.gov

المعهد القومى للصمم، وغيره من اختلالات التواصل:

www.nided.nih.gov

المنظمة القومية لجمع وتبادل المعلومات بشأن أمراض الكلى والمسالك البولية، وموقعها:

www.kidney.niddk.nih.gov

الاتحاد الطبى القومى، وموقعه:

www.nmanet.org

المؤسسة القومية لهشاشة العظم، وموقعها:
www.nof.org

الاتحاد القومى لسرطان المبيض، وموقعه:
www.ovarian.org

المؤسسة القومية للشلل الرعاش، وموقعها:
www.parkinson.org

المؤسسة القومية للجنف، وموقعها:
www.scoliosis.org

المؤسسة القومية لطب النوم، وموقعها:
www.sleepfoundation.org

مركز المعلومات القومى لصحة المرأة، وموقعه:
www.womenshealth.gov

المعاهد القومية لهشاشة وأمراض العظام والأمراض المتعلقة - المركز القومى لمصادر المعلومات، وموقعه:
www.niams.nih.gov./bone

جمعية شمال أمريكا لانقطاع الطمث، وموقعها:
www.menopause.org

اتحاد متلازمة المبيض متعدد الحويصلات، وموقعه:
www.pcosupport.org

مؤسسة الجسوء (تصلب الجلد)، وموقعها:
www.scleroderma.org

مؤسسة متلازمة سجوجرين، وموقعها:
www.sjogrens.org

هيئة الأغذية والأدوية بالولايات المتحدة، وموقعها:
www.fda.gov

المكتبة الطبية القومية الأمريكية، وموقعها:
www.pubmed.gov

الأكاديمية الأمريكية لحساسية الأنف، والأذن، والحنجرة، وموقعها:

www.aaoaf.org

الأكاديمية الأمريكية لجراحات الرأس والرقبة، والأنف والأذن والحنجرة، وموقعها:

www.entnet.org

الأكاديمية الأمريكية للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، وموقعها:

www.aapmr.org

الأكاديمية الأمريكية لطب النوم، وموقعها:

www.aasmnet.org.com

الجمعية الأمريكية للإخصائيين العياديين فى الغدد الصماء، وموقعها:

www.aace.com

الجمعية الأمريكية للسرطان، وموقعها:

www.cancer.org

الكلية الأمريكية للحساسية، والربو، وأمراض المناعة، وموقعها:

www.acaai.org

الكلية الأمريكية للقلب، وموقعها:

www.acc.org

الكلية الأمريكية لدراسة المعدة والأمعاء، وموقعها:

www.acg.gi.org

الكلية الأمريكية لأطباء الولادة وإخصائيى أمراض النساء، وموقعها:

www.acog.com

الكلية الأمريكية للروماتيزم، وموقعها:

www.rheumatology.org

الجمعية الأمريكية لداء السكر، وموقعها:

www.diabetes.org

الجمعية الأمريكية لدراسة المعدة والأمعاء، وموقعها:

www.gastro.org

الجمعية الأمريكية لأمراض القلب، وموقعها:

www.americanheart.org

الجمعية الأمريكية لدراسة الرئتين، وموقعها:

www.lungusa.org

الجمعية الأمريكية لدراسة تشوهات القدم والكاحل، وموقعها:

www.aofas.org

الكلية الأمريكية لأمراض العظام والجلد، وموقعها:

www.aocd.org

الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي، وموقعها:

www.apta.org

الجمعية الأمريكية لأمراض القدمين، وموقعها:

www.apma.org

الجمعية الأمريكية للطب التناسلى، وموقعها:

www.asrm.org

الجمعية الأمريكية لدراسة الأورام العيادية، وموقعها:

www.asco.org

الجمعية الأمريكية لجراحى التجميل، وموقعها:

www.plasticsurgery.org

الجمعية الأمريكية للسكتة الدماغية، وموقعها:

www.strokeassociation.org

الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر، وموقعها:

www.thoracic.org

الجمعية الأمريكية للغدة الدرقية، وموقعها:

www.thyroid.org

الجمعية الأمريكية للمسالك البولية، وموقعها:

www.auanet.org

مؤسسة التهاب المفاصل، وموقعها:
www.arthritis.org

المؤسسة الأمريكية لدراسة داء كرون والتهاب القولون، وموقعها:
www.ccfa.org

مؤسسة ومركز أبحاث ودعم المصابين بداء كوشنج، وموقعها:
www.csrf.net

جمعية الغدد الصماء، وموقعها:
www.endo-society.org

مؤسسة أبحاث اللحمانية، وموقعها:
www.stopsarcoidosis.org.com

منظمة (من أجل قلب معافى للسيدات)، وموقعها:
www.hearthealthywomen.org

مؤسسة الهرمونات، وموقعها:
www.hormone.org

المؤسسة الأمريكية لداء الذئبة، وموقعها:
www.lupus.org

مستشفى مايو كلينيك
www.mayoclinic.com

ميدلاين بلاس، وموقعها:
www.nlm.nih.gov/medlineplus

الموقع الإلكترونى لمجلة **Merck manual home**
www.merck.com/mmhe/index.html

المؤسسة الأمريكية لدراسة الوهن العضلى، وموقعها:
www.myasthenia.org

المؤسسة القومية لأمراض الغدة الكظرية، وموقعها:
www.nadf.us

المعهد القومى للسرطان، وموقعه:

www.cancer.gov

المعهد القومى للعيون، وموقعه:

www.nei.nih.gov

المؤسسة القومية لمرض جريفز، وموقعها:

www.ngdf.org

المعهد القومى للقلب، والرئتين، والدم، وموقعه:

www.nhlbi.nih.gov

المعهد القومى للاختلالات العصبية والسكتة الدماغية، وموقعه:

www.ninds.nih.gov

المعهد القومى لالتهاب المفاصل، والعضلات الهيكلية، وأمراض الجلد، وموقعه:

www.niams.nih.gov

المعهد القومى لأمراض الكهولة، وموقعه:

www.nia.nih.gov

المعهد القومى للصمم، وغيره من اختلالات التواصل:

www.nided.nih.gov

المنظمة القومية لجمع وتبادل المعلومات بشأن أمراض الكلى والمسالك البولية، وموقعها:

www.kidney.niddk.nih.gov

الاتحاد الطبى القومى، وموقعه:

www.nmanet.org

المؤسسة القومية لهشاشة العظم، وموقعها:

www.nof.org

الاتحاد القومى لسرطان المبيض، وموقعه:

www.ovarian.org

المؤسسة القومية للشلل الرعاش، وموقعها:

www.parkinson.org

المؤسسة القومية للجنف، وموقعها:

www.scoliosis.org

المؤسسة القومية لطب النوم، وموقعها:

www.sleepfoundation.org

مركز المعلومات القومي لصحة المرأة وموقعه:

www.womenshealth.gov

المعاهد القومية لهشاشة وأمراض العظام والأمراض المتعلقة - المركز القومي لمصادر المعلومات، وموقعه:

www.niams.nih.gov./bone

جمعية شمال أمريكا لانقطاع الطمث، وموقعها:

www.menopause.org

اتحاد متلازمة المبيض متعدد الحويصلات، وموقعه:

www.pcosupport.org

مؤسسة الجسوء (تصلب الجلد)، وموقعها:

www.scleroderma

مؤسسة متلازمة سجوجرين، وموقعها:

www.sjogrens.org

هيئة الأغذية والأدوية بالولايات المتحدة، وموقعها:

www.fda.gov

المكتبة الطبية القومية الأمريكية، وموقعها:

www.pubmed.gov

الكتب

Adam's Navel: A Natural and Cultural History of the Human Form
Michael Sims
Penguin, 2004

The Body Has a Head
Dr. Gustav Eckstien
Bantam, 1980

The Body in Parts: Fantasies of Corporeality in Early Modern Europe
Edited by David Hillman and Carla Mazzio
Routledge,1997

The Face: A Natural History
Daniel McNeill
First Back Bay, 2000

The Nose: A Profile of Sex, Beauty, and Survival
Gabrielle Glaser
Atria Books, 2002

Medicine in Quotations
Edited by Edward Huth and T. Jock Murray
American College of Physicians, 2002

The Oxford Companion of the Body
Edited by Collin Blakemore and Sheila Jennet
Oxford University Press, 2001

On Blonds
Joanna Pitman
Bloomsbury, 2003

Rapunzel's Daughters
Rose Weitz
Farrar, Straus and Giroux, 2004

Ovid: The Erotic Poems
Peter Green (Trans.)
Penguin Books, 1982

الملحق ٣

قائمة فحص دلائل الجسم

لعلك تعلمت من قراءتك لهذا الكتاب أن الجسم يصدر عددًا كبيرًا جدًا من الدلائل بدءًا بالدلائل العادية وحتى الدلائل غير المألوفة. وتتبع دلائل الجسم طريقة جيدة لتتبع حالتك الصحية، كما أنه طريقة مثلى تساعدك على تحديد إذا كنت مريضًا أم بصحة جيدة. ولذلك نقدم لك – عزيزى القارئ – قائمة لتأخذها معك فى فحصك الطبى القادم، حيث ستساعدك على أن تكون أفضل فى التعرف على ما تعانى منه من مشاكل صحية. كما أنه من المهم لك أيضًا أن تعد قائمة بجميع الأدوية التى تتعاطاها سواء التى تحتاج إلى وصفة من الطبيب، أو غيرها بما فى ذلك الفيتامينات، والمكملات الغذائية، والأعشاب الطبية، والمسكنات. ولا تنس أن تدرج على هذه القائمة أيضًا الجرعات من هذه الأدوية.

وصف الدلالة	أول ظهور لها

وصف الدلالة	أول ظهور لها

وصف الدلالة	أول ظهور لها

وصف الدلالة	أول ظهور لها

وصف الدلالة	أول ظهور لها

وصف الدلالة	أول ظهور لها

وصف الدلالة	أول ظهور لها

وصف الدلالة	أول ظهور لها

وصف الدلالة	أول ظهور لها

وصف الدلالة	أول ظهور لها

الفهرس

أرقام الصفحات التى تحتوى على رسومات توضيحية تظهر بخط مائل

آن بولين ١٥٩
أبقراط ٨، ٧٥، ١٢٤، ١٣٨، ١٧٧، ٢٠١
أذن السباح ٧٥
أذن الطائرة ٧٥
أذن الملاكم ٧٢
أصابع القدم الملتوية ١٥، ١٨٠
أصغر عظمة ٨٠
أظافر اليدين والقدمين ٢٥٣
أظافر تيري ٢٤٧
ألفريد لورد تينيسون ٦٣
أمراض القلب ٣٥، ٥٢، ١٦٦، ١٦٨، ١٧٠، ١٩٨، ٢٥٧، ٢٨٢
أنواع الحساسية ٢٨٩
أنورسما ٤٥، ٧٧، ١٧٢
أنورسما المخ ٤٥، ٧٧
أوديما رينك ١٤٦
أوفيد ٣٩، ٩٨
إخصائى أمراض الدم ٢٨٩
إخصائى أمراض النساء ١٩٨
إخصائى الأورام ١٩٨
إخصائى الغدد الصماء ١٩٨، ٢٨٩
إخصائى قياسات بصرية ٦٧
إدجار آلان بو ٨٨
احمرار الأنف ١٤، ٨٧، ٨٨
اختبارات اللعاب ١١١
اختبار الأصابع الثلاثة ١٣٨
ارتفاع ضغط الدم ١٥، ٥١، ٥٧، ٧١، ١١٨، ١١٩، ١٢٤، ١٤٧، ٢٠٤، ٢١٦، ٢٢٩
ازرقاق الأظافر ٢٤٨
استخدام اليد اليسرى ١٧٦، ١٧٧
اشتهاء الملح ٢٩٢
اصفرار الجلد ٥٠، ٢٥٧
اصفرار العينين ١٢، ٥٠
اضطرابات التذوق ١١٧، ١١٨
اضطرابات تجلط الدم ٢٢٨
الأحبال الصوتية ١٣٢، ١٤٤، ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨
الأذن الحمراء ٧١
الأذن الخارجية ٧٠، ٧٤، ٧٥، ٧٦
الأذن المحشوة ١٤، ٧٥، ٧٧، ٨١، ٨٢
الأذنان ٦٩، ٧٠، ٣١٥
الأرتيكاريا ٢٨٤
الأرق ٤٢، ٢٩٥

الأصابع ١٥، ٤، ٧٦، ١٣٨، ١٥٥، ١٧٥، ١٧٧، ١٧٨، ١٧٩، ١٨٠، ١٨٦، ١٨٧، ٢٠٣، ٢٥٠، ٢٥٢، ٢٨٥
الأصابع الملتوية ١٥، ١٧٨
الأظافر الخشنة ٢٥٣، ٢٥٤
الأظافر الزرقاء ٢٤٨، ٢٥٢، ٢٥٥، ٢٥٧
الأظافر السميكة ٢٥٣
الأظافر الصحية ٢٥٠
الأظافر الصفراء ١، ٢٤٨، ٢٤٩
الأظافر المحفرة ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٧٢
الأغشية المخاطية للفم ٢٨٠
الألم الليفي ١٧٥
الأمراض المنتقلة جنسيًا ٢٠٥، ٢٠٦، ٢٠٨، ٢١٠، ٢١١، ٢٣٠، ٢٣١
الأنف المنتفخ ١٤، ٨٨
الأنيميا ٢٣، ٧٧، ١٠٥، ١١٥، ١٧١، ١٨٣، ١٩٠، ٢٥٢، ٢٥٥، ٢٥٦، ٢٦٣، ٢٧٤
الأنيميا الخبيثة ٢٣، ١٧١، ١٨٣
الأورام ١٥، ١٤، ٥٥، ٧٤، ٧٦، ٩٦، ٩٧، ١٢٥، ١٣٦، ١٤٧، ١٥٦، ١٥٩، ١٦٤، ١٦٥، ١٩٨، ٢٠٨، ٢٥٩، ٢٦٢، ٢٧٢، ٢٧٦، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٩، ٣٠٣، ٣٠٨
الأورام الصفراء الصغيرة ٢٨٢
الأورام الوعائية الكرزية ٢٧٢
الإحساس بالحرارة ١٩٧
الإسهال ٤٠، ١٦٣، ١٦٤، ٢١٢، ٢١٧، ٢١٨، ٢١٩، ٢٢٢
الإصابة بفطر الكانديدا ١٠٦، ١٠٧، ١١٤
الإغماء ١٤٠، ١٤٢، ٢٩٤
الإفرازات الحمراء ١٦٤، ١٦٥
الإفرازات اللبنية ١٥، ١٦٣، ١٦٤
الإكزيما ٢٩، ٤١، ٤٣، ٧٥، ١٦٢
الإمبراطور الروماني هادريان ٧١
الإمساك ١٣٢، ١٨٦، ٢١٦، ٢١٩، ٢٢٢، ٢٩٥
الإيدز ١٠٦، ١١١، ١١٨، ٢١٠، ٢٤٨، ٢٦٤، ٢٧٤
الاختبار الثلاثي ١٦٤
الاختبار الذاتي للخصية ٢٠٨
الاختلاجات ٥٩
الاختناق أثناء النوم ٤٨، ٩٠، ٩١
الارتجاع الحمضي ١١٢
الارتجاع الحنجري البلعومي ١٤٦
الارتعاش ١٥، ١٩٢
الازرقاق ٢٤٨، ٢٥٢، ٢٥٧
الاستسقاء ١٦٧، ٢١٦، ٢٧١، ٢٩٥
الاكتئاب ٤٢، ٥٧، ٧٩، ٩٩، ١١٨، ١١٩، ١٤٠، ١٤٧، ١٦٤، ١٦٧، ١٩٤، ١٩٧، ٢٠٤، ٢٢٥، ٢٣٧، ٢٤٠، ٢٤١، ٢٩٦
الالتهاب ٥٢، ٦٥، ٧٥، ١٠٧، ١٠٨، ١١٦، ١٤٣، ١٤٤، ١٦٤، ١٧٥، ١٧٧، ١٩٦، ٢٠٦، ٢١٨، ٢٢١، ٢٥٠، ٢٧١، ٢٧٦، ٢٨٤
الالتهاب السحائي ٥٢، ٦٥، ٧٥
الالتهاب العظمى المفصلي ١٧٥، ١٧٧
الالتهاب الكبدي ١٠٧، ١٠٨، ٢٢١، ٢٧١
الالتهاب الوعائي التجلطي ١٩٦
الانسداد الرئوي ١٤٣، ١٤٤، ٢٧٦، ٢٨٨
الانكماش ١٥، ١٦٨، ١٦٩
البثرات ١٢٧، ٢٨١، ٢٨٢
البراز ١٥، ٩٨، ١٢٥، ٢٠٢، ٢٠٩، ٢١٢، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٧، ٢١٨، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٣، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٤١
البراز الأحمر أو الكستنائي ١٥، ٢٠٩، ٢١٨، ٢٢٢، ٢٢٣
البراز الأسود القطراني ١٥، ٢١٩، ٢٢٠
البراز الباهت ١٥، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٥
البراز البرتقالي ١٥، ٢١٨، ٢٢٦
البراز العائم ١٥، ٢٢١، ٢٢٢
البراز النحيل ١٥، ٢٢٣
البربخ ٢٠٦
البرجمة المعقدة ١٥، ١٧٧
البرص ٢٩٢، ٢٩٣
البشرة الزرقاء ٢٥٧، ٢٨٨
البشرة الشاحبة ٢٦٤
البقع ١٣، ١٤، ١٥، ٢٣، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٥١، ٥٥، ٦٠، ٦١، ٦٢، ١٠٧، ١١٦، ١٢٧، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥٤، ٢٥٨، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٥، ٢٦٦، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣، ٢٧٤، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٧٨، ٢٨٦، ٢٩٢، ٢٩٨
البقع البيضاء والرمادية في الفم ١٤، ١٠٧
البقع العنكبوتية ٢٧٤
البكتريا الحلزونية البوابية ٢٤٠
البكتريا المهبلية ٢١٠
البلعوم ١٤٦، ١٤٧

البلغم ١٤، ١٤٤
البواسير ٢١٨، ٢١٩
البول الأخضر ٢٢٤، ٢٢٥
البول الرغوى ١٥، ٢٢٩
البول كريه الرائحة ١٥، ٢٢٨، ٢٢٩
البوليب ٥٦، ٩٦
التبول المتكرر ١٥، ١٨٥، ٢٢٧، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٩٢
التثاؤب ١٤، ١٤٠، ٢١٢
التجاعيد ٢٤، ٧٢، ٨٨، ٢٨٧، ٢٨٨
التجشؤ ١٥، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢٣٧
التدخين ١، ٢٤، ٨٣، ٩٦، ١٠٥، ١٠٧، ١٠٨، ١٠٩، ١١٣، ١١٤، ١٢١، ١٢٦، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٦، ١٤٧، ١٩٤، ٢٤٨، ٢٨٨
التسمم الزرنيخى ١٢٤
التسمم الغذائى ٣١
التسمم بأول أكسيد الكربون ٢٠٤
التسمم بالزئبق ١٨
التسمم بالفضة ٢٤٩
التشريح ٢٠٣
التشوه ١٢٦، ١٣٩، ١٦٩، ١٧٤، ٢٥٤
التصلب الجلدى المحدود ٢٨٦
التصلب المتعدد ٨٢، ١٨٣
التعب ٤، ٥، ٥٧، ٥٨، ١٤٠، ١٨٨
التعرض للشمس ٤١، ٤٢، ٤٩، ٥٣، ١٠٣، ٢٦٨، ٢٧٧، ٢٩٦
التعرض للضغوط ١٩، ٢٤، ٥٥، ٥٩، ٧٧، ١١٠، ١٨٣
التغير فى لون الشعر ١٣، ٢٠
التقدم فى السن ٣، ٢٢، ٢٩، ٣٣، ٤٣، ٤٩، ٥١، ٦١، ١١٨، ١٧٠، ٢٦٣
التقلص الارتجافى العضلى ١٨٨
التكيس ١٥٦
التمزق الشبكى ٧
التنكرز الدهنى ١٥٦
التهابات الأذن الوسطى ٨، ٧٥
التهاب البربخ ٢٠٦
التهاب البروستاتا ٢٠٨، ٢٣٠
التهاب الثدى ١٦٤
التهاب الحشفة ٢٠٧
التهاب الحنجرة ١٤٥، ١٤٦، ١٤٨
التهاب الحنجرة الارتجاعى ١٤٦، ١٤٨
التهاب الردب ٢١٩
التهاب الشبكية ٦٥
التهاب الشرج ٢٢٢
التهاب اللثة ١٠٨، ١٠٩
التهاب اللسان ١١٦
التهاب اللوزتين ١٢١
التهاب المثانة ٢٣٠
التهاب المعدة ٢٢٠
التهاب المفاصل التآكلى ١٦٩، ١٧٤
التهاب المفاصل الروماتويدى ٥٧، ١٧٤، ١٧٥، ١٧٩، ١٨٠، ٢٧٥
التهاب بطانة القلب ٢٧١
التهاب فطرى خميرى ١٠٦
التيتانوس ١٣٨
الثآليل ١٦٥، ٢٧٢، ٢٨١
الثدى الزائد ١٥، ١٥٩
الجاذبية الجنسية ٢٣٥
الجاف ١٤، ١٨، ١٩، ٢٠، ٥٧، ٧٣، ٩٢، ٩٣، ٩٤، ١١١، ١٢٢، ٢٩٥
الجحوظ ٤٧
الجذام ٢٤٤، ٢٤٦
الجسوء ١٠٤، ٣٠٦، ٣١١
الجفن المقلوب ١٣، ٤٧
الجلوكوما ٢٤٠
الجهاز الهضمى ١٢١، ١٥١، ٢١١، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٦، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢٢، ٢٤١، ٢٥٩، ٢٦٨، ٢٨٦، ٢٩٧، ٢٩٩
الجويتر ١٣٣، ٢٩٥
الجيارديات ٢٢٣، ٢٣٧
الحديث المتلعثم ١٤، ١٤٩، ١٥٠
الحراشف البرعمية ٢٠٦
الحزاز المسطح ١٠٨، ٢٥٣
الحساسية للأصوات ٧٩
الحساسية للاكتوز ٢١٥، ٢١٦
الحساسية للبرد ١٩٧
الحساسية للحرارة ١٩٧، ١٩٨، ٢٩٥
الحساسية للضوء ١٣، ٦٤، ٢٩٦
الحصبة ٦٥
الحكة ٥، ٣٠، ٧٥، ٢١٠، ٢٥٣، ٢٥٩
الحلاء البسيط ١٠٦

الحلقات حول القزحية ١٣، ٥١
الحلمات الراشحة ١٥، ١٦٢
الحلمات القشرية ١٥، ١٦١، ١٦٢
الحلمات المقلوبة ١٥، ١٦١، ١٦٢
الحماقى العجرية ٢٦٢
الحمل ٢٠، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٢، ٨١، ٩٨، ١٠٥، ١٠٩، ١١٢، ١٢٦، ١٣٣، ١٥٤، ١٥٦، ١٦٠، ١٦١، ١٦٤، ١٨٢، ١٩١، ٢١٠، ٢١٦، ٢٣١، ٢٣٣، ٢٥٨، ٢٦١، ٢٦٧، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٨٣، ٢٨٥، ٢٨٧
الحمى ٥٠، ١٩٤، ٢٣٨، ٢٩٦، ٢٩٨، ٢٩٩
الحويصلات ١٤٣، ١٧٨، ٢٦٧، ٢٨٣، ٢٨٨، ٢٩٨، ٣٠٦، ٣١١
الخدر والوخز ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥
الخطوط السوداء على الأظافر ٢٥٠
الخوف من الضوء ٦٤، ٦٥
الدوار ٢٩٤، ٣٠٠
الذئبة الشرثية ٢٦١، ٢٦٢
الذكورة ١٤٧، ١٨٢، ٢٨٧
الرؤية المحيطية ٦١، ٦٤
الربو ٤٣، ١٤٣، ١٤٧، ١٤٨، ١٩٣، ١٩٤
الرشح ١٤، ٩١، ٩٦، ١٦٤، ٢١٠، ٢١١
الرعشات الليلية ١٥، ١٨٨
الركبة ذات الصرير ١٥، ١٧٥، ١٧٦، ١٨٦
الرمد ٥٠
الرياضيين ٦٦، ٧٣، ١٤٠، ١٧١، ١٧٣
الزوائد الجلدية ٢٦٧، ٢٨١، ٢٨٢
الساق ١٥، ٦٤، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢، ١٩٣، ١٩٦، ٢٠٥، ٢٦١، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٨٠، ٢٩٩
السرة ٢٨٣، ٢٨٤
السرطاوية ٢٥٩، ٢٦٠
السعال ١٤، ٥١، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٨، ٢٣٣، ٢٩٨
السعال المزمن ١٤، ١٤٣، ١٤٤
السكتة الدماغية ٥٩، ٦١، ٨٩، ١٤٣، ٢٩٩، ٣٠٠
السل ١٦٩، ٢٠٦
السمع ٧٠، ٧٤، ٧٦، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٩٥، ١٤٥، ١٥٠، ١٥١
السيلان ٧٤، ٢٠٦، ٢٠٩
الشامات ٢٧٥، ٢٧٨
الشخير ١٤، ٩٠، ٩١، ٩٣
الشروخ الشرجية ٢١٨
الشعر الأشيب ٢٦
الشعرانية ٢٤، ٣٥، ٣٧، ٢٦٤، ٢٩٨
الشواك الأسود ٢٦٦، ٢٦٧
الشيب المبكر للشعر ٢٣
الصبغية ٥٥
الصداع ٦٢، ٦٤، ١٠٦، ١٦٠، ١٨٣، ١٩٥، ٢٣٦، ٢٣٨، ٣٠٠
الصداع النصفى ٦٢، ٦٤، ١٦٠، ١٨٣، ١٩٥
الصدفية ٧٥، ٢٠٥، ٢٥٤، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٨، ٢٧٢
الصرع ٣٧، ٩٨، ٩٩، ١٨٣، ٢٢٦، ٢٩٦
الصمام الرئوى ١٩٠، ١٩١
الصمم ٨٢
الصوت الأجش ١٣٧، ١٤٣، ٢٩٧، ٢٩٩
الضرط ١٥، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٩
الطرف ٤٤، ٤٦، ٧٤، ٢٤٥
الطعم المعدنى ١٤، ١١٩، ١٢٠
الطعم المعدنى أو غير المستساغ ١٤، ١١٩
الطفيليات ٢١١، ٢٢٣
الطنين ٧٦، ٧٧، ٧٨
الظهر الأحدب ١٥، ١٦٨، ١٦٩
العدوى البكتيرية ٢١٨، ٢٢٣
العدوى الفطرية ٢٥١
العرج المتقطع ١٩٠
العرق ١٥، ١٠، ١٧، ٤٤، ٥٤، ١٩٨، ٢٠٢، ٢٢٩، ٢٣٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٥٦، ٢٩٤، ٢٩٥
العرق البارد ٢٩٤
العرق الليلى ١٥، ٢٣٦، ٢٣٧
العصاب المحيطى ١٨٤، ١٨٧، ٢٣٩
العطش الزائد ١٤، ١٠٥، ١٠٦، ١١٠، ١٢١، ٢٩٢
العطش الشديد ١١٢، ١١٨
العظام ٩، ١٤، ٢٣، ٣٣، ١٠٨، ١٢٢، ١٢٩، ١٣٩، ١٦١، ١٦٨، ١٦٩، ١٧٢، ١٧٤، ١٨٦، ١٩٩، ٣٠٣، ٣٠٦، ٣٠٨، ٣١١
العلاج الإشعاعى ١٠، ١٤٠، ١٤٧، ١٤٩
العلاج الكيماوى ١١١، ١١٤، ١١٩
العلامات البيضاء ٢٤٥، ٢٤٧
العمود الفقرى ١٦٨، ١٦٩، ١٨٢
العمى الليلى ١٣، ٦٥
العين الجافة ٥٦، ٥٧، ٥٩

العين الدامعة ٥٠، ٥٦، ٥٧
الغدد الكظرية ٧، ١٠٧، ٢٦٢، ٢٦٤، ٢٦٧، ٢٦٨
الغدد المنبثقة ٢٣٥
الفتق ٢٠٦، ٢٨٣، ٢٨٤
الفتق الإربي ٢٠٦
الفرفيرية ٢٦٣
الفرفيرية الأرجوانية ٢٦٣
الفصام ٨٩، ٩٨، ١٤٠
الفقاعى ٢٥٥
الفقدان التدريجى للسمع ١٤، ٧٦، ٨٠، ٨١، ٨٢
الفقدان المفاجئ للسمع ١٤، ٨٢
الفواق ١٤، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣، ١٩٤
القدم ١٥، ٣، ٤، ١٥، ١٦٧، ١٧٢، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢، ١٨٤، ١٨٧، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩٥، ١٩٩، ٢١٢، ٢٤٦، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٧، ٢٦٢، ٢٧١، ٢٧٥، ٢٧٧، ٢٨٠، ٣٠٣، ٣٠٨
القدم الخدرة الموخوزة ١٨٢
القرحة ١٦٠، ٢٤٠
القرع ٢٣، ٢٤، ٢٦
القرع الجزئى ٢٣، ٢٤، ٢٦
القرنية ٤٣، ٤٧، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٦، ٥٧، ٦٥
القساحة ٢٠٤
القلاع ٢١٠
القلق ١، ٥١، ٥٨، ٦١، ١١١، ١١٧، ١٢٨، ١٣٧، ١٤٨، ١٩٤، ٢٠٨، ٢١٨، ٢٢٢، ٢٢٧، ٢٧٦
القيلة المنوية ٢٠٧
الكدمات ٢٦٣، ٢٦٤
الكروميك ١٢٦
الكولسترول ٢٨، ١٦٥، ١٦٦، ١٧٥، ٢٢٨، ٢٨٢
الكيراتين ٢٠، ١٣٥، ٢٤٥
الكينا ٥٩، ٢٢٧
اللثة ١٤، ١٠٢، ١٠٨، ١٠٩، ١١٠، ١٢١، ١٢٨، ١٣٠، ١٣٩، ٢٣٨، ٢٧٤، ٢٩٣
اللثة الصحية ١٠٨
اللحمانية ٢٤٦، ٢٩٨، ٣٠٤، ٣٠٩
اللخن ٣٠٨
اللسان الجغرافى ١١٦
اللسان المخدد ١٠٤
اللعاب ١١٠، ١١١، ١١٢
اللوكيميا ٤٧، ١٠٧، ١٩٧، ٢٠٤
المتلازمة الأيضية ١٦٥
المتلازمة السرطاوية ٢٥٩، ٢٦٠
المزدوجة ٤٦، ١٧٢، ٢٩٧، ٣٠٠
المزمن ١٤، ٤، ٥٠، ٧٤، ١٠٤، ١٠٥، ١٢١، ١٢٤، ١٣٩، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٨، ١٧٢، ١٧٤، ٢١٦، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٥٢، ٢٥٧، ٢٦٨، ٢٧٠، ٢٨٨
المفاصل ١٥، ٤، ١٤، ٢٦، ٣٢، ٥٧، ٨١، ١١١، ١١٩، ١٢٦، ١٤٧، ١٦٩، ١٧١، ١٧٢، ١٧٣، ١٧٤، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧، ١٧٩، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢، ١٨٨، ٢٥٠، ٢٦٢، ٢٦٥، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٧١، ٢٧٥، ٢٨٥، ٢٩٦، ٢٩٩، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٩، ٣١٠
المفاصل المزدوجة ١٧٢
الملاريا ٢٠٤، ٢٣٧
الملك لير ٢٤٤
الموناليزا ١٠٤
المياه الزرقاء ٤٧، ٥٥، ٦٣، ٦٤، ٦٨، ٢٦١
الميلانوما ٢٥٠
الناسور ٢٢٩
الندوب ٢٧٧
النزيف ٥، ٩، ٥٢، ١٠٨، ١٤٤، ٢٥٠، ٢٥٦، ٢٧٤
النزيف الداخلى ٢٥٦
النساء الأمازونيات ١٥٥
النفس الكريه ٩، ١٠٩، ١١٣، ١٢٠، ١٢١، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤
النفس برائحة السمك ١٤، ١٢٤
النفس ذو الرائحة الكريهة ١٤، ١٢٥
النقرس ١٨٠
النمش ١٠٧، ٢٧٢، ٢٩٦
النوبة القلبية ٢٩٤
الهالات ٩، ٤١، ٤٢، ٦٦
الهالات السوداء أسفل العينين ٤١
الهستيريا ١٣٧
الوجيب ١٩٤
الوخز ١٨٣، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٨، ٢٩٣، ٢٩٦، ٢٩٩
الوردية ٥٠، ٥٦، ٨٧، ٨٨، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٢٧٣
الورم الحسكى القرنى ١٠٣
الورم الحليمى داخل القنوات ١٦٤، ١٦٥
الورم الدهنى ٢٨٣
الورم السرطاوى ٢٥٩
الورم على الرسغ أو على اليد ١٥، ١٨٠
الوكع ١٨١

الومضات ١٣، ٧، ٦١، ٦٢، ٢٥٨
الوهن العضلى الخطير ٤٤
اليرقان ٤٨، ٥٠، ٦٦، ١٠٧، ٢٢٥، ٢٤٨، ٢٥٧، ٢٥٨
انتفاخ ١٥، ١١، ٤٦، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٤، ١٤٦، ١٥٧، ١٦٧، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٦، ٢٥١، ٢٥٩، ٢٩٧
انتفاخ الأنف ٢٥٩
انتفاخ الشفاه ١٠٢
انحراف الإحساس ١٨٢، ١٨٣، ٢٩٣
انسداد الأمعاء ١٢٥
انسداد الأنف ٩٠
انسداد القناة الدمعية ٥٦
انسدال الجفن ٢٩٥، ٢٩٧
انسدال الجفن العلوى ٢٩٥، ٢٩٧
انظر اليد ١٧٥، ١٩٧
انفصال الظفر عن مرقده ٢٤٦
انقطاع الطمث ٣٠، ٢٩، ٣٣، ٣٤، ٣٦، ٥٦، ١٥٦، ١٦٦، ١٧٦، ١٧٧، ١٩٧، ٢١٠، ٢٣١، ٢٣٤، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٥٨، ٢٩٢
انقطاع الطمث الرجالى ٢٣٦

بحة الصوت ١٣٧، ١٤٦
برائحة الفاكهة ١٤، ١٢٢، ١٢٣
بطء ١٩٤، ٢٩٢، ٢٩٣
بقع كامبل دى مورجان ٢٧٢
بنيامين فرانكلين ١٢٩
بوليب القولون ٢١٩، ٢٨٢
بيل كلينتون ١٤٥، ١٧٦
بينت سيرف ٨

تباين حجم بؤبؤ العين ١٣، ٥٢
تجلط الأوردة العميقة ١٩٠، ١٩٢، ٢٧٦
تجلط الدم ٥١، ١٤٧، ٢٢٨، ٢٢٨، ٢٦٤، ٢٦٦، ٢٧٤، ٢٧٦، ٣٠٠
تراجع الذقن أو بروزه ١٤، ١٣٩
ترقرق العينين ٢٩٥
تساقط الشعر ١٣، ٢٠، ٢٤، ٢٩، ٣٣، ٢٥٤، ٢٩٣، ٢٩٥، ٢٩٨
تسمم الديجتالس ٦٦
تشارلز ديكنز ١٠٣
تشريح البشرة ٢٥٦
تشريح الفم ١٠٣
تشريح القناة البولية ٢٢٣
تشقق ١٤، ١٠٣، ١٠٥، ١٢٩
تشوه حاسة الشم ١١٨
تصلب الأذن ٧٦
تصلب الشرايين ٧٧
تصلب المفاصل ١٧٣، ١٧٤، ١٧٥
تضخم الثدى فى الرجال ٢٩٥
تعاطى الكحوليات ٤٢، ٤٩، ٨٧، ٩٠، ٩٦، ١٠٧، ١٤٧، ١٩٣، ١٩٤، ٢٢٠، ٢٣٧، ٢٤٠، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٨٨
تغيرات فى رؤية الألوان ٦٦
تغير اللون ٢٥٠
تغير رؤية الألوان ١٣، ٦٦
تقرح القرنية ٤٧
تقلصات الساق ١٥، ١٨٤، ١٨٩، ١٩٠
تورم اللثة ١٤، ١٠٨، ١٠٩
تيبس المفاصل ١٦٩، ٢٩٩
تيم جونسون ١٤٩

جاكلين إيجان ١١، ٣٤٣
جحوظ العين ٤٥، ١٥٩
جحوظ العينين ١٣، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٥٦، ٥٧، ٥٩، ٦٥، ٢٩٥
جراحة التجميل ٩٤، ٢٨٩
جراحة الفم ١٣٠
جفاف ١٤، ٣٠، ٤٤، ٦٥، ١٠٥، ١٠٦، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢١، ١٢٨، ١٤٩، ٢٥٤، ٢٥٨، ٢٦١، ٢٩٣، ٢٩٥، ٢٩٩
جفاف الأنف ٢٩٩
جفاف الشعر ٢٥٨
جفاف الفم ١٤، ١٠٥، ١٠٦، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢١، ٢٩٣، ٢٩٩
جورج بوش ٤٧، ١٧٦
جوناثان لارسون ١٧٣
جون براون ٢
جونى كارسون ٢٤٨

حاسة الشم ٨٦، ٩٢، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٩، ١١٨، ١٩٣
حب الشباب ٣٦، ١٢٦، ٢٩٨

حدبة الأرملة ١٦٩

خط أبيض مزدوج ٢٤٧
خطوط بو ٢٥٤، ٢٥٥
خطوط على الجلد ٢٨٤
خطوط ميوهرك ٢٤٧
خفقان القلب ٤٦، ٩١، ١٩٤، ١٩٥
خمول الغدة النخامية ١٩٦

درجة حرارة الجسم ١٤٠، ١٩٧، ٢٠٢، ٢٢٥، ٢٢٨، ٢٤٣
دلائل ٣، ٧، ١٣، ١٦، ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٣، ١٨، ١٩، ٢٦، ٢٩، ٣٠، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٧، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٧، ٥٨، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٧٠، ٧١، ٧٤، ٧٥، ٧٦، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٦، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩٢، ٩٤، ٩٦، ٩٨، ٩٩، ١٠٢، ١٠٤، ١٠٨، ١٠٩، ١١٠، ١١١، ١١٣، ١٢٣، ١٢٤، ١٢٥، ١٢٦، ١٢٨، ١٢٧، ١٣٦، ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤١، ١٤٥، ١٤٧، ١٤٩، ١٥١، ١٥٤، ١٥٥، ١٥٨، ١٥٩، ١٦٠، ١٦٢، ١٦٤، ١٦٧، ١٦٩، ١٧١، ١٧٢، ١٧٣، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧، ١٧٨، ١٧٩، ١٨٠، ١٨١، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٨، ١٩٠، ١٩١، ١٩٣، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٧، ٢٠٨، ٢١٠، ٢١١، ٢١٢، ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٤، ٢٢٦، ٢٢٧، ١٣٢، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٦، ٢٤٠، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٥، ٢٤٧، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٩، ٢٧٣، ٢٧٦، ٢٢٧، ٢٨٠، ٢٨٢، ٢٨٤، ٢٨٦، ٢٨٨، ٢٩١، ٢٩٢، ٢٩٣، ٢٩٤، ٢٩٦، ٢٩٧، ٢٩٨، ٢٩٩، ٣٠٠، ٣١٣، ١٢٩، ١٢٤، ١٢٩، ١٣٠، ٢٧٨، ١٣٣، ١٣٥
دلائل تحذيرية ٧، ٤٠، ٤٦، ٥٠، ٦٣، ٧٨، ١٠٩، ١١٠، ١٢٩، ١٣٣، ١٦٩، ١٨٣، ٢٠٨، ٢١٠، ٢١٦، ٢٢٠، ٢٣٠، ٢٣٢، ٢٥٢، ٢٨٠
دلائل خطر ٤٥، ٥٠، ٥٣، ٦١، ٧٤، ٧٨، ٩٢، ٩٦، ٩٩، ١٠٤، ١٠٨، ١٢٤، ١٣٦، ١٩٠، ٢٣٦
دلائل سرطان المبيض ٢١٦، ٢٩٧
دوريس داي ٢٨٨

ديفيد بلوم ١٩١
ديفيد بوي ٥٢

رائحة الجسم ٢٠٢، ٢٣٩، ٢٤٠
رائحة السمك ١٢٤، ٢٢٨، ٢٤٠، ٢٤١
رالف والدو إمرسون ٥١
رشح الأنف ٧٤
رشح اللبن ١٦٤
رقرقة العين ٤٦

زلال البروتين ٢٢٩
زيادة الإندروجين ٢٧، ٣٤
زيادة الوزن ٣٥، ٩٠، ٩١، ١٣٤، ١٦٦، ١٦٧، ١٦٨، ١٩٦، ٢٩٥، ٢٩٧

سرطان الأحبال الصوتية ١٤٦
سرطان البروستاتا ٢٠٨، ٢٧٦، ٢٨٧
سرطان الثدى ١٤، ١٤٣، ١٥٥، ١٥٧، ١٥٨، ١٥٩، ١٦١، ١٦٢، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٥، ١٧٥، ٢٣٧
سرطان الثدى الالتهابى ١٥٧
سرطان الجلد ١٠٧، ٢٦٢، ٢٦٩، ٢٧١، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩
سرطان الحنجرة ١٣٧، ١٤٩
سرطان الرئة ٤٤، ١٢١، ١٢٢، ١٤٣، ١٧٨
سرطان العظم ١٩٧
سرطان الغدة الدرقية ١٢٥، ١٣٧
سرطان القولون ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢٣، ٢٨٤
سرطان القولون المستقيمى ٢٨٤
سرطان المبيض ١١، ٢١٦، ٢٨٤، ٢٩٧
سرعة ١٠، ٢٠، ٩١، ١٩٥، ٢١٦، ٢٩٤
سقوط الشعر ٢٩، ٣٠، ٣١
سماع تبضات القلب ١٤، ٧٨
سوائل الجسم ٢٢٤، ٢٣٦

شارل بونيه ٦٢
شحمة الأذن ١٤، ٧١، ٧٢، ١٩٥، ٢٧٠
شعر الصدر ١٣، ٣١، ٣٣
شعر الصدر والجسم ١٣، ٣٣
شكل الجذع وحجمه ١٦٥
شلل بيل ١١٨، ١١٩
شمع الأذن الرطب ٨، ٧٣

شيشرو ٢٨

صداع حاد ٥٠
صرير الأسنان ١٢٩
صموئيل بتلر ٢٠٥
صوان الأذن ٧١

ضمور الحلمات الوسطى ١١٦

طقطقة الفك ١٤، ١٢٨
طية جلد "دينى مورجان" ٤٣

عدم القدرة على العطس ١٤، ٨٩
عدم انتظام ٣٥، ١٩٣، ١٩٤، ١٩٥، ٢٢٨، ٢٨٠، ٢٩٥، ٢٩٧، ٢٩٨
عدم تماثل الثديين ١٥٨
عقدة الأخت مارى جوزيف ٢٨٤
عقدة بوخارد ١٧٧
عقدة هيبردين ١٧٧
علامات التمدد ٢٨٥
عين حورس ٤٠

غدة البروستاتا ٢٣٠
غزارة الشعر ٣٧
غزارة الشعر الخلقى ٣٧
غزارة الشعر المكتسبة ٣٧
غزارة العرق ٢٩٥
غصة فى الحنجرة ١٣٧

فرط إفراز الغدة الدرقية ٤٥، ١٦٧، ١٧٩، ٢٣٦
فرط إفراز هرمون الألدوستيرون ١٨٥
فقدان السمع ٧٤، ٧٨، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ١٥٠، ١٥١
فقدان الشعر ١٣، ٢٢، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣٣، ٣٤، ٣٧
فقدان حاسة التذوق ٩٤، ١١٧
فقدان حاسة الشم ٩٢، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٩
فيلدز ٨٨

قبعة الناسك ٣٠
قدم الرياضى ٢٣٦
قرحة القولون ٢٢
قرحة المعدة ٢١٣
قرع الإندروجين ٢٧
قرقرة المعدة ١٥، ٢١١، ٢١٣، ٢١٥، ٢٢٩
قشرة البرتقال ١٥٧، ١٦٢، ٢٨٧
قصور الانتصاب ٢٠٤، ٢٣٧
قصور القلب ١٣٤، ١٦٧، ١٩١، ٢٠٦، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٧١
قطرات الأنف ١٤٣
قلة العرق ٢٣٨
قناع الفراشة ٢٥٠، ٢٥٢، ٢٥٨، ٢٦٠، ٢٦٤

كز الأسنان ١٠٩

لانس أرمسترونج ٢٠٧
لودفيج فان بيتهوفن ٨٠
لون القزحية ٥٥
ليوناردو دافنشي ١٧٦

مارتى فيلدمان ٤٥
مارثا جراهام ١٥٣
مارى أنطوانيت ٢٤
مايكل أنجلو ٩٠، ١٥٣
متلازمة إهلرز – دانلوس ١٧٢، ٢٦٥
متلازمة الأذن الحمراء ٧١
متلازمة الأمعاء المتهيجة ٢١٢، ٢١٣، ٢١٥، ٢١٩، ٢٢٢، ٢٢٣
متلازمة الأنف الخالى ٩٣، ٩٤
متلازمة الإعياء المزمن ١٧٢
متلازمة الجفون اللينة ٤٧
متلازمة الساق غير المستقرة ١٨٩
متلازمة السفر بالدرجة الاقتصادية ١٩١
متلازمة اللهجة الغريبة ١٥٠
متلازمة المسافر ١٩١
متلازمة النفق الرسغى ١٨٦
متلازمة النفق الكاحلى ١٨٢
متلازمة جيلبرت ٥٠، ٢٥٧
متلازمة داون ٧٢
متلازمة سوء الامتصاص ١١٥، ٢٢٢، ٢٢٥
متلازمة سوء التوافق الحركي لأسباب نفسية ١٧٠
متلازمة شارل بونيه ٦٢
متلازمة كلينفلتر ١٥٨، ٢٠٧، ٢٨٧

متلازمة كوشنج ٣٥، ٣٦، ٢٦٤، ٢٩٢
متلازمة كون ١٨٥
متلازمة مارفان ١٧٢، ١٧٣
متلازمة ميج ٥٨، ٥٩، ١٢٩
متلازمة هجز ٢٦٦
متلازمة هورنر ٤٤، ٥٤
مثل فليبينى ١٩٥
محيط الخصر ١٦٦
مرض أديسون ٣٤، ٩٨، ١٠٧، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩، ٢٧٣، ٢٩١، ٢٩٢
مرض الانسداد الرئوي المزمن ٢٨٨
مرض الثدى الليفى ١٥٦
مرض الزهايمر ٦٤، ٩٧
مرض السكر ٢٣، ١٠٦، ١٠٩، ١١٢، ١١٨، ١٤٩، ١٦٧، ١٨٤، ١٨٨، ٢٢٧، ٢٢٩، ٢٣١، ٢٤٠، ٢٤٨، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٧٠، ٢٨٢، ٢٩٣
مرض القلب ٦٦، ١٩٥، ٢٠٤، ٢٢٩
مرض الكلى ٢٢٩، ٢٣٣
مرض اللثة ١٠٩، ٢٩٣
مرض جريفز ٢٣، ٤٦، ٤٧، ٥٦، ٥٧، ٥٩، ١٣٤، ٢٦٣
مرض كروهن ١٧٦، ١٧٨، ٢١٢، ٢١٩، ٢٢٩
مرض لوجريج ١٤٠
مرض مينيير ٥٩، ٧٦، ٧٧، ٨٢
مرض هاشيموتو ١٣٤
مرض هودكين ١٣٦
مرونة المفاصل ١٥، ١٧١، ١٧٢
مسامية العظام ١٦٨، ١٦٩
مظهر الأظافر ٢٤٥
مفصل شاركوت ١٨٨
مقاومة الأنسولين ٢٦٧

ناسور القولون المهبلى ٢٠٩
نبض القلب ٧٨، ١٤١، ٢٩٤
نقص الجلوكوز بالدم ١٤٩
نقص الحديد ٣٠، ١٠٥، ١١٥، ١٤٧، ٢٥٤، ٢٥٦
نقص المناعة المكتسب والإيدز ١٨٤
نمو اللحية ٣٤

هبوط الصمام التاجى ١٩٤
هبوط القلب الاحتقانى ٢٤٨
هشاشة الأظافر ٢٥٤، ٢٥٦
هشاشة العظام ١٢٩
هلاوس سمعية ٦٣
هنري وادزورث لونجفيلو ١٤٥
هوس قصف الشعر ٢٦

وتصلب الأنسجة الجانبى ١٤٠
وجود دم فى البول ٢٢٥
وحيدات الشعر المهبلية ٢١١، ٢٢٧
ورم العمود الفقرى ١٦٩
ورم الغدة الدرقية ٢٥٤
ورم اللثة ١٠٩
ورم المخ ٥٩، ١٤٣
ورم سرطانى قنوى مقتحم ١٦٢
ورم سرطانى قنوى موضعى ١٦٢



المؤلفتان فى سطور

دكتورة "جوان ليبمان – سميث" كاتبة فى الشئون الطبية، والأمراض الاجتماعية، وتخصصت فى الدفاع عن الصحة والوقاية من الأمراض لدى النساء والأطفال، وقد فازت بجائزة الكتابة الصحفية الطبية من الجمعية الطبية الأمريكية.

ودكتورة "ليبمان – سميث" حاصلة على البكالوريوس من جامعة نيويورك، والدكتوراة من مركز الخريجين بجامعة سيتى يونيفرسيتى بمدينة نيويورك. وتعمل الآن مستشارة بمركز (سترانج) لمكافحة السرطان فى إعداد البرامج الصحية المستقبلية وبرامج صحة الأطفال.

وتكتب مقالات فى دوريات: *American Health*، و *MS.* و *Newsweek*، و *Redbook* و *Self* و *Vogue* وعلى العديد من المواقع الطبية الإلكترونية. وشاركت دكتورة "ليبمان – سميث" "جاكلين إيجان" فى تأليف العديد من الكتب منها: *The Unofficial Guide to Overcoming Infertility (1999)*، و *The Unofficial Guide to Getting Pregnant (2005)* ومؤلفة كتاب *In Pursuit of Pregnancy (1989)*، وكتاب *Women Under the Influence* لصالح المركز القومى

للإدمان عام ٢٠٠٦ من إصدارات مطابع جامعة جون هوبكينز، وهو يدور حول الإدمان لدى النساء. وهى ضيفة دائمة فى العديد من البرامج التليفزيونية على المستوى القومى مثل برنامج "أوبرا وينفرى"، وبرنامج *Today Show*.

ودكتورة "ليبمان - سميث" عضو مجلس إدارة المركز القومى الأمريكى لصحة المرأة، وعضو الجمعية القومية للكتاب العلميين، والاتحاد الأمريكى لعلماء الاجتماع. وتعيش بمدينة نيويورك مع زوجها "ريتشارد" - مؤلف كتاب *The James Boys* الصادر عام ٢٠٠٨ عن دار نشر Random House ولديهما ابنة فى الخامسة والعشرين اسمها "ريبيكا"، وقطة اسمها " فيز النت".

"جاكلين ناردى إيجان": هى صحفية طبية متخصصة فى وضع وتطوير والكتابة عن البرامج التعليمية الطبية للأطباء، والخبراء الفنيين فى الطب، والمرضى، والعملاء ومساعدتهم. وتعمل حاليًا رئيس التحرير المشارك لمجموعة QD للرعاية الطبية، واتحاد التعليم المستمر بمدينة جرينتش بولاية كونيكتيكت، وهى المحرر الطبى السابق لمجلة *Family Health*. ولها ابنة اسمها "إليزابيث"، وعندها كلبان: "كوكو"، و "آبى" - وتقضى حياتها بين مدينة دارين بولاية كونيكتيكت، وساج هاربر بولاية نيويورك.

